

4776

2066



JGY 5
Pszichológia
0

rek a Szegedi Ferencz József-Tudomány-Egyetem
Pedagógiai Lélektani Intézetéből.
22. sz.

A szokás lélektana és pedagógiája

IRTA:
SZÁNTÓ KÁROLY

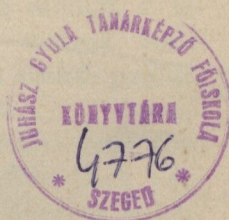
1 9 3 7

ABLAKA GYÖRGY KÖNYVNYOMDAJA SZEGED, KALVÁRIA UCCA 14. TELEFON: 10-84.

I/379 1766
Közlemények a Szegedi Ferencz József-Tudomány-Egyetem
Pedagógiai Lélektani Intézetéből.
22. sz.

6
A szokás lélektana
és
pedagógiája

IRTA:
SZÁNTÓ KÁROLY



1 9 3 7

ABLAKA GYÖRGY KÖNYVNYOMDÁJA SZEGED, KÁLVARIA UCCA 14. TELEFON: 10-84.

A szegedi M. Kir. Ferencz József-Tudományegyetem Böl-
csészet-, Nyelv- és Történettudományi Karához benyújtott
doktori értekezés.

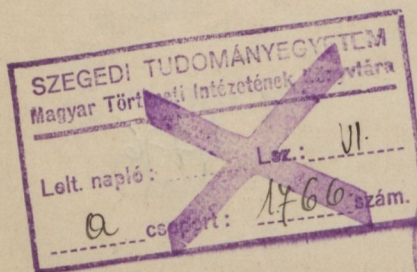
Bíráló: *Dr. Várkonyi Hildebrand* egyet. ny. r. tanár.

Társbíráló: *Dr. Mester János* egyet. ny. r. tanár.

SZTE Egyetemi Könyvtár



J000397504



Ajándék

JUHÁSZ GYULA
TANÁRKÉPZŐ FŐISKOLA

Könyvtár
Közp. napló 153844/1991SZ.
Péld. napló 4776/1991SZ.

Bevezetés.*

A szokás és szoktatás mint neveléslélektani probléma új kérdés a pedagógiában. Nagy jelentőségéhez képest a multban nem elemezték eléggé és nem törekedtek szétbontani lélektani alkotóelemeire a „szokás” és „szoktatás” néven ismert jelenségeket. Mint vizsgálatraméltó tárgy, a pszichológiai és pedagógiai kutatásban a neki megfelelő helyet nálunk még mindig nem foglalta el. Más lélektani és neveléstani problémákhoz viszonyítva aránylag igen kevés művelője akadt nemcsak a magyar, de a külföldi pedagógiai irodalmakban is, kivéve az amerikai lélektani törekvéseket, melyeknek e kérdés ma is a középpontjában áll. Nálunk csak kisebb tanulmányok és nagyobb összefoglaló művek egyes fejezetei szólnak róla, azonban minden oldalról való megvilágítása, tudományos elemzése (monográfiája) a szokás problémájának a magyar pedagógiai irodalomban a mai napig még nem íródott meg.

Külföldön, különösen az angol és amerikai irodalom, számos terméke foglalkozik e kérdéssel behatóbb módon. E téren főleg az amerikai *Dunlap* munkásságát tartjuk említésreméltónak, aki egész monográfiát szentelt a szokás problémájának. (10.)

Nem nehéz megokolni, hogy a multban miért nem foglalkoztak behatóan a szokás és szoktatás lélektanának kérdésével és arra is rámutathatunk, hogy a tudományos érdeklődés miért fordul felé a jelenben.

A szoktatás gyakorlatához mindenesetre nem mindig szükséges bizonyos megalapozott tudományos elmélet. A megszokás folyamata ösműködés, idegélet- és mozgásfolyamat, amely a fejlődés és az élőlények kialakulásának kezdetén mindig, de a fejlett emberben is sok tekintetben „ösztönse-

* Jdézeteinkben a zárójelben lévő két szám közül az első az *Irodalom-*ban (1. a kötet végén) közölt mű sorszámát, a második szám az idézett mű oldalszámát mutatja.

rűn“ folyik le, azonban a tudományos elmélet támogatásával tudatosan továbbfejleszthető.

Újabban, a neveléslélektani kérdések értékelésének emelkedésével és behatóbb tanulmányozásával az idetartozó lélektani kutatások főleg Amerikában, Angol-, Francia-, és Németországban erőteljes ütemben megindultak és a pszichológusok egyes, mindeddig elhanyagolt részletekre vetették a figyelmüket. Bár a multban is tudtak tehát a szokás kérdésének létezéséről, mégis ennek tudományos szintre emelése és a szokás-pszichológia megalapozása a jelen feladatát alkotja.

A mai pedagógusok mindjobban kezdik felismerni a szokás (*habitude*) fontosságát és e téren a gyakorlati élet, továbbá a konkrét és speciális pszichológia is nagyban segítségükre siet. Sokszor közbeszéd tárgyává tesszük pl. a jó és rossz szokásokat, de a mi magyar szóhasználatunk a „szokás“ szó fogalmi körét igen megsűkíti. Nyelvünkben a „szokás“ a viszonylagosan egyszerű összetételű s az idők folyamán szerzett és „megrögzött“, mintegy uniformizálódott cselekvésekre vonatkozik, mint pl. a kalapemelés, kézfogás, vagy beszédformák jellegzetes használata. A „szokás“ franciául: *habitude*, angolul: *habit*, a latin: *habitus*-ra vezethetők vissza, s ez pedig a *habere* = „bírni“ igéből származik. E nyelvekben a „szokás“ szónak sokkal tágabb értelmezése van, mint a magyarban. A franciában és angolban a mélyebben fekvő, tudatunktól kívül eső ösztönös beállítottságok és tendenciák is a „*habitude*“, vagy „*habit*“ fogalmi körébe tartoznak, vagyis olyanok is, amelyek az ember lelki, személyiségi „birtokává“ váltak az idők folyamán, mint pl. a félelem, bátorság, ügyesség, stb. „szokásai“. A szokás németül: *Gewohnung* s ez a *wohnen* = „lakni“ igéből származik. A lakás az a hely, amelyben állandóan tartózkodunk. E nyelvek tanulsága szerint szokásnak hívhatunk minden cselekvési hajlandóságot, diszpozíciót, vagy jártasságot, amely a növekedés, nevelés és fejlődés folyamán az ember állandó sajátjává vált.

Sokszor beszéd tárgyává tesszük a mindennapi életben a jó és rossz szokásokat, de a magyar szóhasználatból eredő közfelfogás mintha csak az ú. n. „rossz“ szokásokat sorolná

a „szokás“ fogalmi köréhez. Sokszor beszélünk a dohányzás, ivás, vagy kártyázás „szokásáról“, de ritkán emlegetjük pl. az önuralom, lemondás, félelem, idegesség, vagy bátorság „szokását“. Pedig a tény az, hogy erőnyeink éppen olyan szokások, mint állandó hibáink és rossz tulajdonságaink. Sőt azt is kimondhatjuk, hogy tulajdonképpen egész életünk nem egyéb, mint szokások, konvenciók halmaza. A szokások lehetnek jók, rosszak is egyaránt, azonban bizonyos, hogy az élet minden terén érvényesítik hatásukat; akár a gyakorlati, akár a lelki (érzelmi, értelmi, stb.) élet körében egyaránt szerepelhetnek. *Várkonyi* szerint a szokás (habitude) az életnek és lelkinek legfőbb törvénye. (34:115.) *Weszely* megállapítja, hogy a szokások nemcsak az ember cselekvéseinek uralkodnak, hanem gondolkodásmódján, értékelésén, sőt érzelmein is. (38:190.) *William James* még azt a messzemenő következtetést is megkockáztatja, hogy az ember szokásai szervesen összefüggenek szerencséjével, vagy balsorsával, ú. n. „pechjével“ is. (16:57.) *Dunlap* határozottan kimondja, hogy a szokások a maguk teljességében az egyén jellemének összetevői és tisztán ezek alkotják a lélektani személyiséget és egyéniséget. (10:3.) *Bagley* szerint napi életünk tevékenységének $\frac{9}{10}$ része szokások alapján folyik le. Az öregkor lelki élete nem más, mint ifjú- és felnőtt korunkban felvett szokásaink lepergetése. (34:117.)

Egy közmondás szerint a szokás második természetünk, egy angol szólás pedig azt mondja, hogy „a szokás tízszer erősebb, mint az ember“. Ezekben a mondásokban van igazság. Az egyirányú nevelés és szoktatás által nyert beállítottság, „szokás-komplexum“ idővel oly nagy erőre kaphat, hogy sikeresen el tudja nyomni az élet folyamán jelentkező más természetű hasznos tendenciákat. Éppen e fontos neveléstani szempontból is, de főleg az egész probléma tisztázása végett foglalkozunk jelen értekezésünkben a szokás és szoktatás lélektani kutatása körül fölmerült részletkérdésekkel.

Megnehezíti azonban a kutatást az a körülmény, hogy ma a szokás és szoktatás fogalmának nincs még mindenütt egyforma lélektani értelmezése. E téren még csak sejtésekkel és körülírásokkal találkozunk. Értekezésünk első helyén e kérdés elemzésével foglalkozunk és a szokást mint pszicholó-

giai tényt vizsgáljuk abból a szempontból, hogy megállapítsuk a szokás lélektani elemeit, lefolyásának, alakulásának lelki törvényeit. Majd azt a kérdést tisztázzuk, hogy melyek a szokás fajai? Ezen lélektani alapvetés után kell áttérnünk a szokás pedagógiájának ismertetésére. Vizsgálatunk első tárgya a szoktatás módszere és e helyen azt kutatjuk: valamely szokás mi módon sajátítható el a legcélszerűbben, azaz melyek egy szokás eredményes meggyökerezésének helyes feltételei? Végül pedig a szoktatás gyakorlati alkalmazásának területét, pedagógiai szerepét törekszünk meghatározni. Felfogásunk szerint e négyirányú vizsgálattal a pedagógiai lélektan mai állása szempontjából e probléma legfontosabb mozzanatait érintettük.

I. RÉSZ.

I.

A szokás lélektani elemei.

Életünk legnagyobb része automatikus lefolyású a felkeléstől kezdve egészen a lefekvésig. Az a mód, ahogyan felvesszük és levetjük ruhánkat, ahogy étkezünk, majd üdvözlési módunk, kalapemelésünk, kézmozdulataink, arcjátékunk, járásunk, ülésünk, udvariassági formuláink, sőt még a hétköznapi beszédmodorunk, stílusunk, ideges, vagy nyugodt beállítottságunk, tevékenységeink, hivatásbeli munkáink nagyrésze is mind-mind sokszoros ismétlés által megrögzített cselekvések, amelyek szinte öntudatlanul mennek végbe Önünkben.

A szokások külső megnyilvánulásának tényéből ered az a kérdés: miért vagyunk alávetve a szokások hatalmának? Ez egyszerűen azért van így, mert az embernek cselekvései sokféle testi (fiziológiai, élettani stb.) tényezőtől függenek. Bővebben kifejezve, az idegrendszer élő és érző hálózati berendezésével tudjuk megmagyarázni azt a körülményt, miért olyan nehéz egy ismeretlen dolgot megtenni a *legelső* alkalommal és miért válik később megszokottá, mechanikussá ugyanaz a cselekvés, ha többször megismételjük. Idegrendszerünk abban az irányban fejlődik ki, amelyben gyakoroltuk. (16:58.) Ezt az állításunkat azzal a hasonlattal világíthatjuk meg, hogy pl. egy összehajtott papiros, vagy összevisszagyúrt ruhadarab következetesen mindig ugyanazt a hajtogatást, vagy ráncot igyekszik felvenni, szinte automatikusan magára erőszakolni, amelybe a *legelső* alkalommal beletörődött. Így vagyunk a különböző szokásokkal is. A szokás-komplexumokban az ember egy utánzó, illetve elmúlt Énje folytonos lemásolójának a szerepét tölti be és e beidegzés annál erősebb, minél gyakoribb az ismétlések száma.

Melyek minden szokás lefolyásának közös lelki vonásai,

mintegy törvényei? A régi lélektani és neveléstani felfogás a szokások folyamatát pusztán mechanikus funkciónak tekintette, ahol a gyakorlás és ismétlés főszerepet játszik. Az újabb kutatások azonban kiderítették, hogy az ismétlés ma már kevésbé tartható a szokások közvetlen okának, hanem inkább csak *külső indítóoknak*, amely a szokásos cselekedetek végbemenetelének kedvező feltételeit alkotja meg. (13:200.) A régebbi felfogás szerint a szokás lélektani alapját az asszociációban kell keresnünk, amelynek gyakori működése automatikus ismétlődést hoz létre. E nézetből el kell fogadnunk azt, hogy minden tevékenység a lélekben némi nyomot hagy hátra, amely a gyakorlások számának növekedésével csak mindjobban erősödik, mégis az újabb lélektani felfogás arra késztet bennünket, hogy az asszociációnál ne állapodjunk meg, hanem mélyebben keressük a szokások kialakulásának tényezőit és törvényszerűségeit. A szokás bonyolult lelki folyamat, amelynek belső szerkezete több lelki mozzanathból, érzelmi, értelmi, szuggesztív alkotóból áll. Érdeklődési körünknek ki kell terjednie a következőkre is: melyek minden szokásnak közös vonásai? Hogyan magyarázhatjuk meg a szokás erejét és energikus forrásait? Az asszociáción kívül vannak-e még más olyan tényezők, amelyek sokkal alaposabban megmagyarázzák a szokás belső összetételét és megnyilvánuló hatásait is?

1. Impulzív tényezők.

A közmondás azt mondja, hogy a szokás második természetünk. Honnan van a szokásnak ez a cselekvéseinket meghatározó ereje? *Lemoine* — múlt századbeli francia pszichológus — már fölteszi a kérdést: „L’habitude ne serait-elle pas, en effet, un instinct en germe et l’instinct une habitude enracinée?” Azaz: vajjon a szokás tulajdonképpen nem csírájában lévő ösztön-e s az ösztön valójában nem meggyökerezett szokás-e? (24.) *Spaier* már kétségtávol megállapította, hogy a szokás ereje elsősorban ösztönökön alapszik, még pedig kivétel nélkül. (30:187.) *Bartók* szerint pedig „minden cselekedetünk első mozgatója az ösztön, amelynek szolgálatában áll az ember egész értelmi és érzékelési apparátusa. Az ember

ezt az apparátust nemzedékről-nemzedékre örökíti és ez az apparátus a szociális, művelődési, biológiai hatások alatt szüntelenül módosul, növekedik, vagy csökken." (1:45.)

Hogy a szokás energikus forrásait megállapíthassuk, elsősorban vizsgáljuk meg tehát az ösztönöknek (s a belőlük fakadó hiányérzetek, szükségletek, impulzusok, tendenciák stb.) szerepét az ember életében. Ezután pedig vonjunk párhuzamot az ösztönök és a szokások külső és belső természete között.

a) Semmi kétség nem fér ahhoz, hogy a születéstől velünk hozott ösztönök tulajdonképeni alapjai a mi egész életünknek. Ők vezetik a lelki energiát és impulzusokat, amelyek a mi cselekvéseinket állandóan meghatározzák, vagy ösztönzik a legegyszerűbb cselekvéstől kezdve a legösszetettebb tevékenységig. Ösztönön értjük azt az őseredeti tendenciát, amely formája szerint törekvés s amely az ösztönös cselekedetek által valósul meg és mindig céloknak szolgálatában áll a cél tudata nélkül. (1:35.) *Bartók* ezt az őstendenciát ösztönnek nevezi, míg az egész organikus folyamatot, amelynek során a tendencia, azaz az ösztön megvalósul, ösztönös cselekedetnek hívja.

Mc. *Dougall* (9:76.) az emberi nemnél a következő legegyszerűbb, veleszületett ösztönös tendenciákat állapítja meg: 1. *A táplálékkeresés ösztöne*. 2. Az ember kerüli a számára ártalmasnak vélt dolgokat. *Az undor ösztöne*. 3. Házi tűzhelyet alapít, párt szerez magának. *Nemi ösztön*. 4. Menekül a kellemetlen és káros elől. *Félelmi ösztön*. 5. Idegen helyzetek és dolgok után kutat. *Kíváncsiság ösztöne*. 6. Magzatait táplálja, megvédi és hajlékot nyújt nekik. Másokért való gondoskodás ösztöne, vagy a *szülői ösztön*. 7. Ha egyedül van, menekül a magányból és társaságot, más lényeket keres magának. *Társas szellem ösztöne*. 8. Magát másokkal szembehelyezni, embertársait vezetni igyekszik. *Az önkifejtés ösztöne*. 9. Erősebb, hatalmasabb lény jelenlétében engedelmessékedik és aláveti magát. *Alárendeltségi ösztön*. 10. Az akadályok miatt haragszik s azokat eltávolítani, elhárítani és az ellenállást megtörni igyekszik. *A harag ösztöne*. 11. Ha fáradtság, vagy baj reménytelenül elfogja, hangos szóval segítség után kiáltoz. *Segítségkeresés ösztöne*. 12. Fődelet és szerszá-

mokat készít a maga számára. *Az alkotóerő ösztöne.* 13. Mindent, amit hasznosnak talál, sajátjává igyekszik tenni. *Birtokvágy ösztöne.* 14. Embertársai fonákságait nevetségessé teszi. *Nepetés ösztöne.* 15. A kellemetlent mellőzni, az akadályoktól magát megszabadítani törekszik. *Kényelmességi ösztön.* 16. Ha elfáradt, akkor lepihen és alszik. *A kipihenés és alvás ösztöne.* 17. Mindig új helyeket szeret felkutatni. *Vándorlási ösztön.*

Ime, a legegyszerűbb ösztönöknek egy csoportja, amelyek a legfontosabb és legegyszerűbb *hiányérzetek* és *szükségletek* kielégítését követelik meg az embertől. Az ösztönök az egyedi és faji életcél, az egyedi és faji érdekek irányában fekszenek. (4:36.) Az ösztönök öröklődővé és állandóvá vált hajlandóságoknak, beállítottságoknak, vagy „szokásoknak” tekinthetők s ezek az idők folyamán mintegy mechanikussá válva, a létfenntartáshoz kapcsolódtak. *Bartók* szerint az ösztönök egytől-egyig egyetlen és egyetemes ösztönnek, t. i. az önfenntartás ösztönének vannak alávetve és annak szolgálnak. „Ha pedig azt mondjuk, hogy az embernek mint organikus egységnek ősosztöne nem egyéb, mint önmagának fenntartása és kialakítása minden ösztöne segítségével, akkor azt is kell mondanunk, hogy a lélek ősosztöne önmagának kialakítása és fenntartása az őt *egyéni*leg jellemző ösztönei segítségével”. (1:35.)

Minden egyén önmagát törekszik kifejteni a lehető teljességgel és korlátatlansággal. Ehhez az önkifejtéshez az energiát az ösztönből fakadó *hiányérzetek*, az előálló *szükségletek* és végül az *impulzusok* és *tendenciák* mint törekvés-alapok szolgáltatják. Mi az impulzus és mi a tendencia? Mind az impulzusok és mind a tendenciák az ösztönök irányában fejlődnek ki az élő és lelkes egyénekben. (4:55.) Az impulzus, vagy ösztönzés nem egyéb, mint egy cselekvés elvégzésére indító *lökőerő*, bizonyos cselekvési *vágy* az emberben, amelynek alapja mindig az ösztönből fakadó hiányérzet, vagy szükséglet. Minden tevékenységünk igazi okai a cselekvést keltő szükségletekben és lelki feszültségekben keresendők. (34:89.) Tendenciáink pedig az ösztönökkel vannak összeköttetésben és szoros kapcsolatban. *Várkonyi* szerint az „ösztön és tendencia, egyéb mozzanatokon kívül abban különböznek egy-

mástól, hogy az ösztönök sokkal jobban megszervezett, automatikus, változhatatlan és átörökölt mechanizmusok, mint a törekvések vagy tendenciák". (35:4.)

Minden ösztönös cselekedet kezdete valamely hiány érzése és vége a kielégedés érzése, legyen bár ez az érzés akár-milyen határozatlan és homályos is. (1:36.) Ha az embert, vagy állatot a táplálék hiányérzete vagyis az éhség szükséglete lepi meg, mind erősebb és erősebb hajtóerőt, vágyat (*impulzust*) és végül törekvést (*tendenciát*) érez magában valamiféle táplálék megszerzésére, hogy ezzel éhségét lecsillapítsa. Az ösztön u. i. a hiányérzetet kelti az emberi vagy állati egységben és a hiányérzet kiküszöbölésre szorul, hogyha ez az egység magát fenntartani akarja. (1:36.)

Az ösztön és az ösztönzés között legtöbbször a kép a közvetítő s a felébresztett hiányérzet serkent a hiány pótlására. (153.) A hiányérzetnek és szükségleteknek általában megfelelnek a tárgyak „felhívás-jellegei” (K. *Lewin*) és belőlük is eredhetnek impulzusok és tendenciák. Pl. az ember egy csörgedező forrás meglátásakor inni óhajtott a friss vízből, holott ezelőtt semmiféle szomjúságot nem érzett. Jelen esetben tehát a tárgy „felhívása” teremtett szükségletet.

Az ösztönökből kifolyólag folytonos hiányérzetek és szükségletek keletkeznek az emberben s ezekből pattannak ki a különböző impulzusok és tendenciák, amelyek az élet tulajdonképeni mozgató hajtóerői. Az egyéni tendenciák és törekvések végső fokon az önérvényesítés (önfenntartás és önkifejtés), valamint a faj- és egyetemes életfenntartás és kibontakozás szolgálatában állanak (4:56.)

b) Áttérve az ösztönök és a szokások között levő párhuzam vizsgálatára, meg kell állapítanunk, hogy az ösztönök és a szokások között nemcsak *belső* természetű (felépítésbeli) rokonság, de *külső* megnyilvánulásbeli hasonlóság is fennáll s ez utóbbi az *érdeklődés* szerepében vehető észre legfőképen.

a) Míg az ösztönből fakadó cselekvési apparátus az embernek nemzedékről-nemzedékre örökített eredménye, addig a szokás felépítésbeli lényege nem egyéb, mint *szerzett törekvés*, vagyis olyan erő, amely nagyszámú tendenciát és impulzusokat teremt az emberben és ez utóbbiakból származó cselekvések alkotják meg együttvéve az egyéni viselkedés jel-

lemző vonásait. *Ranschburg* az ösztönök és szokások szoros kapcsolatát így határozza meg: „Azt, hogy valaki torkos, falánk, vagy kísétű lesz-e, bizonyos lelki sajátságokon kívül ugyanúgy a megszokás szabja meg, mint pl. az alvási szükséglet nagyságát. Mindezekben a nevelés, illetve az önnevelés szoktató ereje még a felnőtt korban is meglepő változásokat képes elérni. Szóval, míg egyrészt az ösztönök a szokásokból alakulnak ki, másrészt az ösztönök gyakorlat által kialakítva, módosítva, adagolva, mondhatnók dresszírozva mint szokások jelenkeznek.” (28:100.)

A szokások éppenúgy, mint az ösztönök, bizonyos cselekvéseknek azonos módon való elvégzését teszik lehetővé, Olyan reakcióknak tekinthetők, amelyek valamely külső benyomásra, vagy helyzetre szinte reflexszerűen, mechanikusan jönnek létre. *Weszely* szerint az ösztönök öröklött reakciók, a szokások szerzett reakciók. (39:290.) Így is megfogalmazható: a szokások szerzett ösztönök, az ösztönök öröklött szokások. Azonban az ösztönök és szokások nemcsak belső felépítésben hasonlítanak egymásra, hanem egyéb mozzanatokban is szoros kapcsolatban állanak.

β) Az ösztön és a szokás között külső megnyilvánulásbeli hasonlóság is van. Mégpedig hasonlóság van közöttük annyiban, hogy mind az ösztönös cselekvés, mind a szokás külsőleg mindig a *spontán érdeklődés* által nyilvánul meg s az utóbbi nem egyéb, mint egy külső inger által okozott hiányérzés *elhárítására* irányuló törekvés. Pl. az egyik legfőbb ösztön, az önfenntartó ösztön bensőleg a táplálék iránt való *vágyban*, külsőleg pedig az iránta való *érdeklődésben* nyilatkozik meg. Ez a folyamat elkerülhetetlen az önfenntartás szempontjából, mint amilyen elkerülhetetlen biológiai szempontból a támadó inger tudomásulvétele és az inger által előidézteti hiányérzet eltávolítására való spontán törekvés. (1:36.) A szokások kialakulásában bizonyos hiányérzésből kifolyólag az ember szintén *érdeklődik* egyes új cselekvési lehetőségek, vagy dolgok iránt. Az érdeklődésekből újabb és újabb impulzusok és tendenciák fakadnak, amelyek végül is a cselekvések utolsó lökőerői. Amikor valaki egy új szokás iránt érdeklődik s ezt magáévá is akarja tenni, ennek az új szokásnak a sajátjává tétele egy kényszerítő fontosságú szükséglet

számára, mert ennek nem teljesítése feszítő hiányérzetet, illetve impulzív belső feszültséget támasztana lelkében. Lehetetlen egy új szokást felvenni, ha bizonyos érdekek kipattanó impulzusok, emóciók, indítások és érdeklődések nem szolgáltatnák annak szükségkeltő erejét.

A pedagógiai lélektan számára igen fontos tény a hiányérzetekből fakadó érdeklődés és a belőlük kipattant ösztönzések szerepe a különböző cselekvési lehetőségek közepette. A gyakorlat azt mutatja, hogy a pedagógusok eredménytelenségeinek legtöbbször nem is a megátalkodott, vagy az ú. n. „nehézejú” növendékek okoznak gondot, hanem inkább és legfőképpen a bágyadt, erőtelen természetűek, magukat elhanyagolóak, akiket semmiféle tárgy, vagy elfoglaltság nem kötele, mert az ilyenek nem éreznek sohasem semmiféle tartós érdeklődést, szellemi szükségletet, mély és állandó impulzust, vagy ösztönzést a velük kapcsolatban álló személy, vagy tárgy iránt.

c) Összegezve a szokás impulzív elemeiről végzett vizsgálódásunk eredményét, megállapíthatjuk, hogy a szokások *kivétel nélkül és elsősorban* a hiányérzetekből származó *impulzusokon* alapszanak. Másodsorban pedig — amint alább látni fogjuk, — többé-kevésbé összetett lelki (érzelmi, értelmi, stb.) tényezőkből állanak, amelyek együttesen összefonódva a szokást alkotják. A szokás elemi feltétele az impulzus, vagy ösztönzés. A régebbi felfogás arra törekedett, hogy visszavegye őket az ismétlés által keletkezett asszociációkra. Pedig az utóbbiakon kívül sok más pszichikus természetű feltétel is közrejátszik, amelyek együttvéve alkotják azt, amit mi „szokásnak” nevezünk. Nincsen semmiféle szokás sem, amely legalább közvetve nem az ösztönzéseken alapulnék, hiszen az ember nem tud semmit sem megtanulni serkentő impulzusok nélkül. (30:187.) Ez a tény a régi felfogással szembeállít bennünket és nyíltan hangoztatja a szokásnak nem pusztán mechanikus, hanem valóban pszichikus természetét.

2. Affektív tényezők.

Az ember az őt környező világ benyomásaira háromféleképpen válaszol: 1. tudomást vesz a miliőről, apperpciálja a színeket, hangokat, illatokat, amelyek a környezetét érzékelhetővé teszik számára és bemutatják neki. 2. Az ember gondolkodik környezetéről: képzel, emlékezik, előre elgondol bizonyos dolgokat. 3. A válasz legfelsőbb fokán az ember többet tesz, mint percipiál és gondolkodik: környezete felől *érzelmek* is keletkeznek benne. Az őt környező világban örömet, vidáman, lehangolva, szomorúan, megijedve, fölzaklatva, stb. *érzi magát* és cselekszik. (10:4.)

A szokás érzelmi tényezőinek vizsgálata legalkalmasabban a következő pontokra osztható: a) az érzelmek fajai; b) a kellemes érzelmek hatása a szokásra; c) a kellemetlen érzelmek hatása a szokásra; d) a megszokottság és szokatlanság érzelmi kísérői.

a) Az emberi személyiség mindenféle cselekvését, ösztönei és tendenciái bármilyen működését érzelmek kísérik. Ezek az érzelmek a következők lehetnek: 1. *Egyszerűek*, mint amilyenek a *kellemes* érzelmek (pl. a tetszés, öröm, gyönyör, újjongás, stb.), és *kellemetlen* érzelmek (pl. nemtetszés, szomorúság, rémület, iszonyat, harag, stb.). 2. *Összetettek*: ezek olyan érzelmi állapotok, amelyekben bizonyos kettősséget érzünk. A kellemes és kellemetlen érzelem két ellentétes sarokból kiindulva középen összetalálkozik és az érzelem egy sajátos keverékét adja. Ilyen *vegyes érzelem* a kétség, habozás, remény, stb., amidőn két érzelem között ingadozunk, de sem a kellemes, sem a kellemetlen nem tud uralomra jutni bennünk.

Összes cselekvéseinket bizonyosfokú érzelmek (emóciók, indulatok) kísérik. Általában azt mondhatjuk, hogy a *sikeres* cselekvéseket *kellemes* érzelmek kísérik, a *sikertelenül* befejezettekhez pedig *kellemetlen* érzelmek kapcsolódnak. Nagyfokú sikertelenség esetén nagyfokú félelem (borzadály, iszonyat, stb.) keletkezik bennünk, nagyfokú siker esetén pedig nagyfokú öröm (újjongás, stb.) támad lelkünkben.

b) Kérdés, hogy az érzelmek hol kapcsolódnak bele a szokás folyamatába? Megállapítottuk, hogy egy szokás kialakul-

lásának végső lökőerői az ösztönökön alapuló szükségletek és a belőlük fakadó impulzusok és tendenciák. *Bartók* szerint az ösztönös cselekedetben benne van maga az *egész* lélek, mert az ösztön által maga a lélek tevékenykedik a test segítségével. Az ösztön mozgását egy ösztönzés, vagy ingerlés indítja meg. Az inger tudomásulvételében keresendő az *ismerés* csírája, míg az *akarat* csíráját abban a törekvésben láthatjuk, amely az inger eltávolítására törekszik. „És végül azt sem lehet letagadni, hogy az ösztönzés nyomán és az inger visszautasítása után is bizonyos állapot létesül; az előbbi állapot *kellemetlen*, az utóbbi *kellemes* s tehát ez az állapoti meghatározottság úgy tekinthető, mint az *érzés csírája*. Azaz: minden ösztön jelent valamit, törekedik valamire és *érzi* a maga állapotait.” (1:36.)

A szokás legtöbbször *nem csupán közvetlenül* meríti erejét az ösztönös indítékokból: a láncolat valamivel bonyolultabb. Az ösztönös hajtóerők legtöbb esetben más energikus forrássá alakulnak át: kívánsággá, óhajjá, sajnálkozássá, fel-tüzeléssé, haraggá, sb. válnak. Nincsen szokás, amelynek kialakulásában az érzések részt ne vennének, amelyhez érzelem ne kapcsolódna, sőt amely érzelem ne lenne bizonyos értelemben. (30:192.) Ha egy cselekvés sikertelenül végződik, kellemetlen érzelmet hagy maga után a lélekben. Ha pedig egy cselekvés sokszoros sikerrel jár, ebben az esetben kellemes érzés támad az emberben; e kellemes érzés pedig a szokás kialakulását hathatósan előmozdítja. A siker mindig együttjár a kellemes, örömteljes érzéssel s ez nem más, mint „funkció-öröm“, amelynek nagy ismétléstkeltő s ezzel egyúttal szoktató ereje is van. A „funkció-öröm“ egy cselekvés elvégzését kísérő sikeres és kellemes érzelem. Pl. egy lusta, de „jófejtű“ tanuló egy becsületesen kihasznált munkanap után az iskolában feleleteire és írásbeli feladataira jó osztályzatot kap. A munka sikeres eredményei kellemes érzelmeket keltenek lelkében s arra ösztönzik, hogy *ezután is mindig* becsületesen dolgozzék. A „funkció-öröm“ kellemes emlékképeket s ezzel együtt újabb és újabb impulzusokat támaszt az emberben a cselekvés ismételt elvégzésére. Egy szokás mindig a siker és sikertelenség két sarka között ingadozik, de kialakulását legtöbbször a siker érzelmei idézik elő. (34:115.)

c) Vizsgáljuk meg azt a kérdést, vajjon a *kellemetlen* hatású cselekvések is megszokhatók-e? E probléma vizsgálataiból ránk maradt néhány általános formula, mint pl. „a szokás eltompítja az érzékenységet”; mások szerint pedig ellenkezőleg: „lelkesíti a tevékenységet és csökkenti a passzivitást.” (13:200.) Induljunk ki egy kellemetlen érzelem forrásából, egy testi szimptomából, pl. a fájdalom tünetéből és tegyük fel a kérdést: hogyan lehet ezt a tünetet hosszabb időre megszokni? *Guillaume* szerint az ember ugyan nem tudja megszokni a valódi fájdalmat, de kétségkívül lehetséges egy bizonyosfokú megszokás a fájdalomra is. A fájdalomtól való félelem, a baj következményei, esetleges előrehaladásának bizonytalansága, valamint időtartama, mind olyan érzelmi tényezők a beteg egyéniség számára, amelyek a fájdalom másodlagos összetevő elemeinek tekinthetők. Az ilyen esetekben a megszokás jön segítségül, a tapasztalat megismerteti a baj állását és elnyomja az aggodalmat. A beteg orvos érdeklődik saját bajának mivolta iránt; az aszkéta vigasztalódik azzal az érzéssel, hogy új érdemeket szerez magának; a sztoikus belenyugszik az elkerülhetetlenbe, vagy lelkesedik akarata győzelmén. Nyilvánvaló tehát, hogy jelen esetben a fájdalom kellemetlen érzelmei és ingadozó hangulatai a megszokás kifejlődését nemhogy gátolták, sőt elősegítették. Legtöbbször azonban a kellemetlen érzelmek gátló hatással vannak a szokás kialakulására. Sokszor előfordul, hogy a gva-korlás — a cselekvés szokatlansága, nehézsége folytán, — kellemetlen érzéssel jár, ha egyszer már a könnyű készség fokára emelkedett valami, a kellemetlenség érzése megszűnt s átengedi helyét a közömbösségnek, sőt esetleg a kellemes érzéseknek is. (34:115.)

d) Az ember az őt környező világ hatásaira az affektív elemek egész skálájával válaszol. Ezen affektív tényezők közül elsősorban mindig az jut érvényre és tódul előtérbe, amelyik az ember pillanatnyi kellemes, vagy kellemetlen (sikeres, vagy sikertelen) érzésének megfelel. A szokások legtöbbször jórészt sokféle affektív elem összetételéből áll; az ismert „megszokott” helyzetben a siker és biztonság benyomásaiból, fesztelenségből, könnyed előrelátásból, az erőltetés hiányából, egyszóval „*funkció-öröm*”-ből; az ismeretlen, „szokatlan” kö-

rülmények között pedig az idegenszerűség benyomásaiból, értelmetlenségből, bizonytalanságérzetből, előrenemlátásból, aggodalomból, félelemből, stb., egy szóval a *sikertelenség* érzéséből. Ezek azok az affektív tényezők, amelyek a *megszokott biztonság*, illetve *siker*, vagy a *szokatlanság*, idegenkedés, egy szóval a *sikertelenség* érzését meghatározzák. Spaier szerint a megszokás a primitív alsóbbrendű lényeknél (állatoknál) egy *érzelmi megnyilatkozás*; a nap bizonyos formáihoz, a növényzethez, állatvilághoz, éghajlathoz, védett helyekhez, vadászási, zsákmányolási területekhez, stb. való ragaszkodása, hűséges kapcsolódása. (30:186.)

e) *Lederer* a szokás keletkezésének főokát az emberek érzelmeiben és képzeleteiben találja meg. (22:14.) Abban igaza is van, hogy egy szokás az érzelmek és indulatok egyoldalú uralkodása révén lassanként mindig nagyobb hatalommal léphet föl az ember életében és valóban a testre, lélekre egyaránt nem csekély befolyást gyakorolhat. Megállapíthatjuk, hogy az ösztönzések, vagy impulzusok a szokás primér feltételei és azt is, hogy a szokás affektív jellegű megnyilvánulása tagadhatatlan. Bizonyos, hogy minden ösztönös és indulattal vagy érzelemmel kísért cselekvés, amely többször is megismétlődik, végül maga is szokássá válik. A szokások éppúgy eltöltik az életet, mint az ösztönök és az érzelmek.

3. Intellektuális tényezők.

Az impulzív és affektív tényezőkön kívül a szokásnak vannak még értelmi (intellektuális) összetevői is, amelyek azonban csak másodrangú szerepet töltenek be egy szokás kialakulásában. (30:195.) Már megállapítottuk, hogy a megszokásban nagyobb szerep jut az ösztönös és érzelmi tendenciáknak, mint a logikának, tudatnak, akaratnak és irányított figyelemnek. Mégis meg kell vizsgálnunk az intellektuális alkotók nem csekély szerepét a szokások működésének lefolyásában.

Az intellektuális tényezők vizsgálata a következő pontokban szorul magyarázatra: a) a tanulás szerepe a szokásban; b) az értelmi összetevőknek félöntudatos „irányító tendenciákká” való átalakulása a tanulás folyamán; c) az „irá-

nyító tendenciák“ félöntudatos mozdulatai és az öntudatlan reflexmozdulatok között fennálló hasonlóság megállapítása.

a) Az ember a környezet hatásaira percepció, gondolkodás és érzés útján válaszol (*Dunlap*). A három együttvéve annyit jelent, mint: *tudatosnak lenni*. Amikor élni kezdünk, tanulni is kezdünk; a tanulás folyamata már a születés után azonnal megkezdődik. Tanuláson (szorosabb értelemben véve a szót) értjük mozgások, viselkedések, szavak képzetek, gondolatok, stb. határozott egymásutánjának gyakorlás (ismétlés) segítségével való biztos megrögzítését. A tanulás eredményességének *mértéke* a mozgások, vagy szavak. stb. (hibátlan) reprodukciója s ennek további megmaradása. (33:119.) Ha a tanulás fogalmát szűkebbre fogjuk, akkor jogosan mondhatjuk, hogy a tanulásnak egy határozott folyamata nem más, mint egy *szokás megalkotása*. És viszont fordítva: egy szokás olyan életforma, amit *megtanultunk*. (10:3.) Amint egy kisgyermek beszélni tanul, kell, hogy maga a nyelv az ő számára élő valósággá, realitássá váljék. Be kell látnia, hogy a beszéd olyan érintkezési forma, amely őt a külvilággal összekapcsolja, enélkül mindanivalójának, illetve vágyainak és kívánságainak másokkal való közlése lehetetlen volna. Hogy a kisgyermek a beszélés „szokását“ fölvegye, a nyelvet kényszerítő fontosságú valóságnak kell értékelnie és felfognia. E kényszerítő helyzetben azokat a kifejezéseket tanulja meg és veszi át a környezetétől a maga számára, amely az önfenntartás céljait épen kielégítik és az elengedhetetlen szükségleteknek megfelelnek. A beszélőtanulás alkalmával a kisgyermek bizonyos beszéd-formulákat alkot magának s ezek a gyakorlati használat következtében mintegy „beszédszokásokká“ rögződnek bele lelkébe. Akármilyen primitív beszédszokást is formál, ez az ő életformájának részévé válik mindaddig, míg további tanulással ezt a szokási meg nem változtatja.

Az intellektuális tényezők minden új cselekvés és ténykedés kezdeti megindulásába beleszólnak. Ha fel akarjuk venni azt a „szokást“, hogy szavalni, vagy szónokolni tudjunk, kell elsősorban, hogy az előadandó prózai darabot, vagy költeményt *megértsük* és értéket tulajdonítsunk neki s végül egy szónoklási vagy szavalási gyakorlat tárgyává megtenni

is törekedjünk. Egy szokás képződésnek másodrendű feltételei bizonyos intellektuális (megértési, értékelési, beleélési, stb.) tényezőkben rejlenek, amelyek nélkül ezek az elnyert képességek sohasem születhettek volna meg.

b) Az értelmi összetevők azonban inkább csak a szokások kialakulásának kezdetén lépnek működésbe, a sokszoros ismétlések folytán mindjobban háttérbe szorulnak. Ilyenkor már a szokások legtöbbje bizonyos „irányító törekvésekben”, reflexszerű tendenciákban indul folyamatba s ezek konkrét percepciókat, vagy értelmi működéseknek *helyettesítenek*. *Spaier* szerint ilyenkor már elsődlegesen ezek vezetik a megszokottá vált munkát, anélkül, hogy az ember rájuk gondolna. (30:195.) Pl. az írógépnél való írásnál négyféle működést végzünk: 1. a szöveg elolvasása; 2. a betűknek a billentyűtáblán való lokalizációja; 3. az ujjakkal való érintkezésnek a keresése s végül 4. az ujj lenyomása a billentyűre. Kezdetben ezen működések mindegyike egészen konkrét képekben nyilvánul meg: az ember sillabizálja a betűket, majd mielőtt leütné, még egyszer áttekinti a betűgombot. A következő korszakban a betű egyszeri megpillantása is elegendő, a közbülső processzusok elmaradnak: közvetlen asszociáció van a betű olvasása és a lokalizáció között. Egy kissé később ez a kezdeti négyféle folyamat mind kevésbé konkrét lesz és olyan értelmi sémává („schème mental”) válik, amelyet majdnem lehetetlen analizálni, vagy leírni. A percepció helyet ad bizonyos *irányító tendenciának*, vagyis a mozgás félöntudatának (*Spaier*). Végül jön a teljesen reflexszerű automatizmus és öntudatlanság. (30:195.)

c) A reflexek mint külső ingerre ható reakciók ismertek. A szokásoknak félöntudatos „irányító tendenciáiból” származó mozgásai és az öntudatlan lefolyású reflexek között sok hasonlóságot fedezhetünk fel. (19:49.)

1. Mind a reflexek, mind az irányító tendenciák reakciói relative egyszerűek. Annyira nehéz meghatározni lefolyásukat, hogy pontos leírásukat szinte lehetetlen közölni. E mozgásokat csak hozzávetőlegesen tudjuk meghatározni. 2. Mindkettő rendkívül egyenletesen, arányosan folyik le és egyforma helyzetet idéz elő: a reflexnél az ingerre mindig azonos módon lefolyó reakció következik, az egyszer megrög-

zódott és „beidegzett“ szokásos cselekvés félöntudatos mozdulata pedig ugyanazon az úton megy végbe a legtöbb esetben. 3. A reflexnél *mindig*, a félig öntudatlan szokásos mozdulatoknál pedig a *legtöbb esetben* a reakció *vagy* véghezmegy, *vagy* nem; félig lefolyó, vagy félbeszakított mozgás nem történhetik meg. Ha az inger fokozatosan odaerősödik, hogy már hatást képes kiváltani, akkor a mindaddig mozdulatlan szervek mozgásba jutnak. 4. Mind a reflexek, mind az irányító tendenciák a szervezet számára *célszerűek*. A reflexek legtöbbször védekezési mozgásokból, a szokásos cselekvések félöntudatos mozdulatai pedig alkalmazkodási mozgásokból állanak. Pl. ha tüzes vashoz ér a kezem, hirtelen reflexmozdulattal elkapom onnan: ez nem más, mint *védekezési* mozdulat. Ha pedig pl. írógépelésnél, vagy zongorázásnál reflexszerűen ütöm le az inger által parancsolt megfelelő billentyűt: ez az öntudatlan és gyors mozdulat nem egyéb, mint a működés megkönnyítése céljából alakult *alkalmazkodási mozdulat*. 5. A kettő között csak egy különbség áll fenn: míg a reflexmozgások mint reakciók az egyén öröklött diszpozíció-alapjához tartoznak, tehát nem kell őket megtanulni, addig az „irányító tendenciák“ azaz a félöntudatos mozdulatok a fennálló szükségletekhez képest a mozgások leegyszerűsítésére szolgálnak s csak hosszas gyakorlat útján válnak az ember sajátjává.

d) Az irányító tendenciák által egyszer megalkotott mozgások, ténykedések és cselekvések az ismétlés alkalmával mindjobban belevésődnek az emlékezetünkbe és mindig gyorsabb és könnyebb lesz őket megtalálni tudatunkban. Az intellektuális alkotók szemszögéből nézve a szokás nagyrészt emlékezeti tett, percepciós, ítélési, gondolkozási tett: tehát ismeret. Valakinek szokása van: ez annyit jelent, mint tudni valamit. Tudni-cselekedni természetesen annyi, mint tudni-gondolkozni gyorsabban, szabadabban, biztosabban. Az emléképeket és képzeteket pedig annál könnyebben reprodukáljuk, minél sűrűbb és állandóbb az azonos és egyhangú ismétlés. És ezzel eljutottunk a szokás utolsó de nem kevésbé fontos összetevőjéhez, az asszociáció szerepéhez.

4. Szokás és asszociáció.

Az asszociáció szerepe legcélszerűbben a következő pontokban tárgyalható: a) az asszociáció fogalma; b) az asszociáció, „feltételes reflex” és szokás egybevetése.

a) Az asszociáció az a lélektani folyamat, amely bizonyos cselekvések sűrű gyakorlása és ismétlése folytán a képzetek láncszerű fölidézését s ebből kifolyólag a cselekvés könnyebb elvégzését hozza létre. Azok a szemléletek és képzetek, amelyek egyidejűleg, egymásután vésődtek be az emlékezetbe, vagy tartalmuk hasonló, könnyen fölelevenednek, társulnak és kapcsolódnak. Klasszikus példa az asszociáció és megszokás megvilágítására a kezdő zongorista példája. A kezdő zongorista nehezen sillabizálja a hangjegyeket és agya nehézkesen dolgozza fel a kottának cselekvésre ösztönző parancsait. Az idegek eleinte lassan és fáradságosan továbbítják az agy parancsait az ujjak izmaiba. Azonban megfelelő gyakorlás és ismétlés után ez a kezdetben tudatos játék a képzetek erőteljesebb kapcsolódásai folytán annyira automatikussá válik, hogy a zongorázó játék közben nyugodtan figyelhet másfelé is: mivel játéka reflexszerűvé vált, ezért hiba nélkül fog játszani. Nemsokára eljut arra a fokra, amikor a betanult darabok előadása alkalmával a kotta csak zavarólag hat rá, az irányított figyelem ellenőrzése már csak zavarja ténykedését.

b) *Wilbois* azt tartja, hogy a szokás egyenesen az ismétlés eredménye. (48:88.) *Cuvillier* szintén hasonló álláspontra helyezkedik és az ismétlés fontosságát hangoztatja a szokások kifejlesztésében. (8:310.) A sokszoros, esetleg egyhangú ismétlés erőteljes asszociatív kapcsolatokat létesíthet a lélekben, amelyek idővel olyannyira elmélyülhetnek, hogy esetleg tőlük megszabadulni csak igen fáradságosan lehet. Az ismétléssel kapcsolatos képzettársulás, asszociáció nagy szerepet játszik a nevelésben. Vannak pedagógusok, akik azt tartják, hogy maga az egész nevelés és oktatás nem egyéb, mint megfelelő, helyes asszociációk létesítése. Ez utóbbi folyamat pedig nem egyéb, mint a cselekvéseknek tervszerűen végzett ismétlése és gyakorlása.

*Le Bon*nak tulajdonítják azt a tételt, amelyet ma általá-

nosságban „állítás és ismétlés“ törvényének hívják. E tétel szerint minden asszociatív kapcsolat megerősödése az állítás és ismétlés, illetve a sokszoros gyakorlás eredménye. (21.) Amilyen fontosak a lelki életben a szokások képződésében egyes cselekvések gépies gyakorlásai és ismétlései, másfelől éppen olyan fontos minden testi, fiziológiai megnyilvánulásban is bizonyos cselekvési beidegzéseknek gyakori előidézése. Utalnunk kell *Parloro* és iskolájának élettani kísérleteire, amelyek a szokásnak az asszociációval való szoros kapcsolatát megvilágítják és érthetővé teszik. *Parloro* kísérleti állatai előtt mindig megismételt bizonyos feltételeket. Pl. egereket arra tanított be, hogy etetésüket csengetyűszóra várják és más hang- és fényjelekkel is figyelmeztette állatait az étkezés megkezdésének időpontjára. E kísérletek alkalmával megállapította, hogy ezen ráhatások által előidézett képzetek egymagukban minden más segítség nélkül is létrehozhatnak bizonyos élettani folyamatokat. *Parloro* a hatásos fel-tétel (csengetyűszó, gongjel, stb.) eredményét a betanított egerek *asszociációjában* látta, amit nyálkiválasztásuknak vizsgálatával ellenőrzött. E kiválasztást ugyanis egyébként „normális“ egereknél csak az étel meglátása idézte elő, a betanítottaknál azonban mindig már a csengetyűhangra, mint ráható feltételre indult meg. (29:7.)

Parloro kísérleteinek eredménye ez: ha a kísérletező a természetes, véletlen és alkalmoszerű (ú. n. „feltételnélküli“) ingerek helyébe tudatosan és szándékosan előidézett ú. n. „feltételes ingereket“ hoz létre, akkor ebben az esetben a véletlen és spontán megnyilvánuló „feltétlen reflexek“ helyébe a szándékosan előidézett, mesterségesen létrehozott „feltételes reflexek“ lépnek.

A feltételes reflexek tana a szokások képződésével is összefüggésbe hozható. Egyes szokások folyamatai is sok esetben a feltételes reflexek tanai által nyilvánvalóvá lett törvényszerűségeknek tekinthetők és megnyilvánulásuk mélyen beidegzett volta egyenes arányban áll az ismétlések számával. Ezen újabb kísérletek tanulságai szerint némely szokás nem egyéb, mint bizonyos irányban erőteljesen asszociálódott és bizonyos idegpályákon elmélyült feltételes reflex. Sok esetben tehát szokásnak hívhatunk valamely idegpálya terüle-

tén elmélyített olyan működési beidegződést, amelynek feltételszerű ismétlődése az ember óhajaitól és akarati elhatározásaitól mintegy függetleníti magát. Bővebb értelemben véve, szokásnak tekinthetünk igen sok esetben bizonyos külső, vagy belső, öröklött vagy szerzett reflexet, ideg-automatizmust, vagy az idők folyamán tudatossá vált, de lelkünkben megrögzött és legtöbbször mintegy kényszerű módon megjelenő asszociációs lélektani folyamatot.

c) A megszokást kiváltó okok közül a végső lökést az asszociáció adja meg. Hogy egy cselekvés a személyiség sajátjává váljék, az embernek a megértésen, értékelésen és beleélésen kívül állandó és sűrű képzetkapcsolással kell bírnia: az asszociáció pedig a minél sűrűbb ismétlések és gyakorlások által erősödik meg. Egy szokás meghonosodását végül is az asszociáció *szilárdítja meg*.

5. Szokás és szuggesztió.

Szólnunk kell még a szuggesztió és a szokás kapcsolatáról is. A szuggesztió a legkülönbözőbb formái alatt igen hatásos eszköz arra, hogy egy szokással érintkezésbe lépjen és szorosabb kapcsolatba kerüljön. (34:108.)

Határozzuk meg: a) szuggesztió fogalmát; b) a szuggesztív viselkedés és a szokás folyamatának hasonló tényezőit.

a) Kérdés, mi a szuggesztió? Pszichés ráhatás más személyre, amely kikapcsolja a szuggerált személyből az (öntudatos) ellenőrzést, illetve kritikát és arra vezet, hogy a befolyásolt személyiség követlenül elfogadja a sugalmazónak kész ítéleteit vagy megparancsolt cselekvéseit, továbbá úgy viselkedik, mintha teljes hiedelemmel fogadná el ezen ítéleteket és cselekvéseket.

Az önszuggesztió pedig nem egyéb, mint egy személynek önmagára irányított lelki ráhatása, természetesen öntudatos kritika nélkül. Az önszuggesztió akkor jelentkezik egy személyben, ha bizonyos képzeteket és cselekvéseket igen sűrűn felidéz és megismétel. A monoton ismétlés bizonyos szuggesztív hatást gyakorolhat a lélekre és ilyenkor a képzetek és cselekvések annyira elmélyülnek, mintegy megrög-

zódnek a személyiség énjében, hogy azoktól megválni csak igen hosszú és türelmes ellenállással lehetséges. Az ily módon keletkezett rossz szokások (pl. a különböző káros kényszerképzetek és cselekedetek) nem egyebek, mint monoton ismétlések: megrögzített és elmélyített önszuggesztiók. (7.)

b) A szuggesztív viselkedés és a szokás folyamatában hasonló és egyező tényezők szerepelnek. Ilyen egyező tulajdonságok: *a)* a *kényszerű* módon megjelenő lelki mechanizmus; *β)* az *öntudatlanság* és automatizmus; *γ)* sok esetben az öntudatos kritika és *ellenőrzés* kikapcsolódása. Vizsgáljuk meg egyenként a fentebb említett tulajdonságok szerepét a szokásban és a szuggesztióban egyaránt.

a) A kényszerű módon megjelenő cselekvés legtalálóbban a reklám lélektani hatásával illusztrálható. Egy cipőpaszta, mondjuk a Néger-pasztagyár repülőgépe megjelenik egy város felett. Mindenki érdeklődve nézi, mi van a gép szárnyára írva. Másnap az utcán cédulákat csztogatnak Néger-paszta felirattal: az ember bosszúsan veszi át a reklámcedulát (tehát már bizonyos érzelem is keletkezett benne, mint reakció az új behatás iránt.) Mikor este a szórakozóhelyeken és másnap az utcákon hangszórókon újra meg újra hirdetik az új paszta előnyeit, a legközelebbi vásárlás alkalmával engedve a reklám sokszoros és erőteljes ismétlése által előidézett beidegződés, vizuális és akusztikus „megszokás” *kényszerítő* jellegének: a Néger-pasztát vásároljuk meg. Egy másik példa. Az utcai falragaszok hivatkozóan kiabálják az ember felé: „Együnk Fruttit!” Egy jókedvű társaság egy üzlet mellett elhaladva megpillantja a plakát jelszavát. Ekkor valaki elkiáltja magát: „Együnk Fruttit!”. Mint adott jelre kritikáját és akaratát elveszítve az egész társaság betódul az üzletbe cukorkát venni. Legközelebb már adott *jel nélkül* és egyedül is megcselekszi ugyanezt. A tömegpszichológiának alapvető tétele a szuggesztió szerepe, mert a tömeg minden ostobaságot is magáévá tesz, ha megfelelő szuggesztív körülmények között erőteljesen és állhatatosan *ismételik* előtte.

β) A szuggesztió bizonyos öntudatlan amutomatikus cselekvések kiváltódását sokszor előidézheti. Baudouin egy igen látogatóban megnézte zsebóráján az időt és azt mondta chicagói barátjának, hogy dél van. Az órán természetesen newyorki

idő volt és ilyenkor Chicagóban csak tizenegy óra van. Mégis arra a szóra, hogy „dél van“, a chicagói barát hirtelen nagy étvágyat érzett, mint ahogy azt megszokta otthon *délben*. Jelen esetben a szuggesztió szerepe nyilvánvalóan tapasztalható. Hasonló öntudatlan (de nem automatikus) cselekedet az, amikor orvosok, de főként hipochondriára hajlamos laikusok sokszor átéli olyan betegségek szimptomáit, amelyeket éppen ezidőtájt tanulmányoznak. Öntudatlan (és egyúttal automatikus) cselekvés pl. az ásítás, amikor az ember látja, hogy más is ásít a környezetében. Hasonló módon az arc fintorait is utánozzuk egymáson. Ennek tudatos és állandó ellenőrzése különösen gyermekeknél fontos, mert az ilyen hibás öntudatlan beidegződésektől, mint rossz szokásoktól annál nehezebb megszabadulni, minél nagyobb az ismétlések száma.

γ) A szuggesztív viselkedésben és a szokásos cselekvésekben az *öntudatos kritika* legtöbbször hiányzik. *Pierre Janet* az elsők között, aki „az öntudatlan elméletét“ megvilágította. (18.) Szerinte a szuggesztió hatása öntudatlan és automatikus cselekedet, tehát olyan cselekvés, amelyet az ember tudatos Énje nem bírál felül. A szokás hatása sem egyéb, mint mechanikus, mintegy félig öntudatlan cselekedet, amelyből a cselekvő személy tudatos kritikája és ellenőrzése ki van kapcsolva. Pl. vizsgáljuk meg azt az esetet, mit csinál a megszokás a zajban? Egy új zajos városba, vagy házba érkező idegen érdeklődik a zaj és annak eredete iránt, nyugtalankodik, izgatja magát miatta, egyszóval figyelmét nem tudja róla elvonni. Ha a monoton ismétlések szuggesztív ráhatása folytán a zaj tudatába teljesen megrögződött, azaz „megszokta“, ekkor már a figyelem reakcióit sikerült elnyomnia, úgy hogy más tevékenységet is folytathat. A szokás ilyenkor már függetleníti az álmot és a munkát a zaj zsarnoki beavatkozásától. Mint minden automatikus cselekedet, a szokás is az *öntudatlanság* felé törekszik. Kétségkívül, a molnár nem hallja többé már malmának zakatolását, össze tudja egyeztetni az álommal és a munkával. A soffőr, aki hosszú túrán vezeti kocsiját, előrehajolva mereven figyeli az országutat és pillanatig sem szűnik meg hallgatni gépe motorjának zümmögését. Ez a monoton és szabályos berre-

gés, mint szuggesztív körülmény, a soffőr egész tudatát keresztülitatja és míg ez meg nem változik, nem lép közbe, hogy a hibát kijavítsa.

9) Azonban a megszokás nem mindig szükségszerű eredménye a szuggesztív tényezőknek és a cselekvések monoton folytonosságának. *Guillaume* egyes patogén cselekvőket említ, akik nem képesek zajt vagy egyéb kellemetlen helyzeteket megszokni, hanem ellenkezőleg: még inkább szenzibilisebbekké váltak és nem tudták az újdonságot megszokni. (13:219.) A világháború tanulsága szerint is egyes katonák megedződtek és *megszoktak* a front küzdelmeiben, míg mások növekvő érzékenységet szereztek maguknak, valóságos fóbiát. Általában azonban az új helyzetek alkalmazkodási megerősítést kívánnak, a régi állandó helyzetekhez pedig az ember hozzáalkalmazkodott: innen van az előbbieknél nagyobb öntudatossági értékük.

c) A szuggesztív viselkedésnek és a szokásos cselekvéseknek mindezen vizsgált hasonló és egyező tényezőből azonban nem következik, hogy minden szokás szuggesztív eredménye. Kimondhatjuk, hogy a szuggesztív nem *azonos* a szokással, de lehet *szerepe* akár egy szokás létrehozásában, akár bizonyos szokásszerű cselekvések kiváltásában.

6. A szokás végső összetevői.

Összegezve a szokás lélektani elemeiről végzett vizsgálódásaink eredményét, a szokás pszichológiai lényegét így határozhatjuk meg:

Az önfenntartásból kifolyólag a személyiség sokszor hiányérzeteket, szükségleteket érez bizonyos tárgyak, vagy cselekvések sajátjává tétele, birtoklása iránt. E szükségletek mind erősebben és erősebben érződéseket, *impulzusokat* támasztanak lelkében a cselekvés elvégzésére. Minthogy a cselekvés *sikeres* elvégzése jól esik neki, e siker kellemes *érzelmeket* kelt föl Énjében. Az impulzusok és érzelmek együttesen a személyiség tudomására hozzák, *megértetik* vele, hogy e cselekvés életformájának egy része, mintegy kényszerítő szükséglete önkielégítésének. Hogy ez a cselekvés

az ember sajátjává válják, az értékelésen és beleélésen kívül *serkentő emlékképeknek* is kell föltámadniok lelkében a cselekvés mivoltjáról. A sűrű ismétlés és gyakorlás szuggesztív hatása folytán a képzeletkapcsolódás a cselekvés elvégzése közben mind könnyebben és automatikusabb módon jelentkezik. Végül is a szokás megszilárdulását az *asszociáció* segíti elő.

Röviden mondhatjuk, hogy a szokás nem egyéb, mint a szükségletekből eredő impulzusokra alapított és a gyakori ismétlések asszociációt -keltő hatása által az emlékezetbe és egyes idegpályákba mélyen belevéselt, szerzett reflex — vagy automatikus cselekvés. És így a régi felfogással szembenállva anélkül, hogy a szokást egyszerű mechanizmusra vezettük volna vissza, megállapítottuk, hogy egyszersmind ösztönös-törekvés, érzelem, tudás is.

II.

A szokás fajai.

A szokás fajait a következő szempontok szerint tárgyalhatjuk: a) *Spaier* „aktív-passzív felosztása; b) „Bio-pszichológiai“ alapon álló felosztásunk; c) inkább organikus jellegű, szokások; d) inkább pszichikus jellegű szokások.

a) A szokások fajtáinak megállapításával *Victor Egger* foglalkozott az elsők között. Ő utána *Cupillier* és *Spaier* a szokásoknak „aktív“ és „passzív“ fajait különböztetik meg. (8:319.) *Spaier* foglalkozik tüzetesebben a szokások fajainak kérdésével és kategórikusan a szokásoknak két nagy csoportját állapítja meg: az egyik csoportba az ú. n. „passzív szokások“ (accoutumances) tartoznak, a másikba pedig az ú. n. „aktív szokások“, vagy másként „elnyert képességek“ (habiletés acquises) tartoznak. (30:184.)

A passzív szokásoknak mibenlétét *Spaier* főleg állatok példáival világítja meg. Pl. bizonyos természetes, vagy véletlen feltételek jelenlétében az állat kielégülést és örömet, vagy fájdalmat és kellemetlen érzést érez. Az állatoknál a passzív szokások szinte kizárólag fiziológiai lefolyásúak. A jó időjárás, vagy a nap kedvező órái láthatólag kielégülést adnak neki, amit az állat játékosságával, futkározásaival, kiáltozásaival fejez ki. Így érthetjük meg a madarak vidám énekét különösen napkeltekor és tavasszal és ezzel magyarázhatjuk meg azt az affektív körülményt, amidőn egy állat fogságba esvén, szomorúságának kifejezést ad. Láthatjuk sokszor, hogy a háziállatok mily örömet szeretnek kimenni a szabadba, (mert ez nekik bizonyos változást jelent), de nem kevésbé szeretnek visszamenni lakóhelyükre is, (mert ez számukra menedéküket és élelmüket szolgáltatja). A postagalamb ösztönösen visszatér elhagyott fészkébe, az el-

űzött macskák is nyomorúságos kóborlásaik után szintén hazatérnek.

Mindenesetre megállapítható, hogy ezek a *Spaier* fölfedezte „passzív szokások” kétségkívül olyan *érzelemmel kísért* cselekvések, amelyek az állatokat éppúgy, mint az embert is, bizonyos szokásos cselekvésekhez, szokásos helyhez, miliőhöz fűzik.

A szokások másik nagy *Spaier*-féle csoportjába az ú. n. „aktív szokások”, vagy „elnyert képességek” tartoznak. A madárnak meg kell tanulnia repülni, énekelni, eleséget szerezni; a méhnek megkülönböztetni a virágokat, hogy melyiknek a hímpora és nektárja használható fel számára. Az embernek is meg kell tanulnia járni, beszélni, írni-olvasni, stb. Ime néhány példa az elnyert képességekre. Mégis e példák nyilvánvalóan az öröklési diszpozíciókon alapulnak: a repülés a madárnál, a járás, beszéd, stb. az embernél. És itt nemcsak magukról a diszpozíciókról van szó, hanem igazi *veleszületett cselekvési tudásról* is. Ez a tény is találóan magyarázza a szükségletekből fakadó ösztönzések és impulzusok alapszerepét a szokások kialakulásában, amit előző fejezetünkben bizonyítottunk.

b) A szokások különböző fajtáit szerintünk a legegyszerűbb módon meghatározni a külső megnyilvánulási módok és formák szempontjának szem előtt tartásával lehetséges. Már célkitűzésünkben is rámutattunk arra a tényre, hogy az egész élet megnyilvánulása nem egyéb, mint egy óriási szokás-komplexum. Ebből a zűrzavarból a szokások különböző fajtáit *Spaier* osztályozása szerint meghatározni roppant nehéz feladat, sőt különös esetekben lehetetlenség is lenne. Ahány testi és szellemi megnyilvánulása van az embernek, annyi szokása is lehet, bár e kettő működésbeli megnyilatkozását *élesen szétválasztani nem lehet*. Mi „bio-pszichológiai” alapon állva elfogadjuk azt a megállapítást, amely szerint „az *életből* kicsírázottakul értelmezhetők a lelki életnek úgyszólván összes *funkció-féleségei és irányai* (érzékenység, fogékonyság, érzék, hajlam, képesség, törekvés, energetikai tényezők, stb.), a *lelki mozgást* általában az élet mozgásából értelmezhetjük; a lelki mozgás önmagával azonos egységét az életnek (az egyéni életnek, illetve az egyéni éle-

tek egymásbafolyó — faji, stb. —) egységéből értelmezhetjük; a lelki élet *szervezettségét* is az életes szerveződésből és egyben az előért (illetőleg mintegy az *életért* magáért) való legjobb kifejlődhetés céljából értelmezhetjük; (4:38.) az egyedek lelki *egyformasága* és az egyedek közötti *interpszichés* kapcsolatok az egyedi és faji élet közösségéből és egyetlen nagy élethömpölygésbe torkollásából értelmezhetők és így tovább. (4:39.) Egyszóval a lelki, (pszichikus) bizonyos értelemben, mintegy az *élet legmagasabbrendű kifejeződése*, amely osztozik az életfolyamatok általános finalitásában.

E bio-pszichológiai tényből kifolyólag a szokások felosztásának két végpólusát állapítjuk meg. A két pólus között a szokások skálája oly módon van elhelyezve, hogy az alsóbbrendűtől fokozatosan haladunk a magasabbrendű felé s a felső pólusnál egyáltalában már a lelkiség csírája dominál. A skála elején azok a szokások csoportosulnak, amelyek az ember életéből kicsírázott szervezeti funkció-féleségekkel vannak összefüggésben. Ezek *inkább* organikus formáknak mondhatók, bár az elhatárolás sohasem élesen történik. A skála másik végén azok a szokások sorakoznak, amelyek az ember pszichés, lelki megnyilvánulásaiból erednek: ezek *inkább* a pszichikus formák. E skálába minden rendű és eredetű, „furcsa és különös” szokást is belesorozhatunk, amelyek a *Spaier-féle* osztályozás alkalmával gondolkodóba ejthetnének. Az alábbiakban e skála-csoportosítás létjogosultságát példákkal fogjuk alátámasztani.

c) A legősibb alaprétegből származó szokásoknak az önfenntartás szükségletéből eredő ösztönös szokások mondhatók. Ezek között is a legfontosabbak *táplálkozási szokásaink*, amelyek zsarnokivá válhatnak az egyén életében. E szokások kialakulása már a csecsemőkorban megkezdődik. A legújabb vizsgálatok kiderítették, hogy e szokásokat a *kvantitás* (pl. anyai v. állati tej) és a *periódus-ritmus* (három v. négy óránként) szabályozzák (13:222.)

A táplálkozási szokások kifejlődésében döntő szerepet játszanak a kellemes érzelmek, amelyek e szokásokat végigkísérik. A táplálkozási szokásokban kétfajta élvezet válik uralkodóvá: az egyik a *jólét*, (amely a kielégített szükség-

letből következik), a másik az *állapot*, (amelyben ez a szükséglet alkalmoszerűen kielégítést nyer.) *Guillaume* tételként állítja fel, hogy az ismétlésnek nincsen direkt hatása azok fölött az élvezetek fölött, amelyek a normális életfunkciókat kísérik. (13:205.) Pl. az étvágy napi kielégítése évek multával is mindig ugyanaz marad, az élvezet nem tompul le és az ember nem fásul el a megszámlálhatatlan ismétlések után. *Guillaume* szerint kétféle jóllakottság van: tökéletes és sajátos jóllakottság. A sajátos étvágy egy *meghatározott* étel iránt jelentkezik és mindenegyes darabnál megváltozik. Ha egy étkezés alkalmával sok egyfajta ételt vesz magához az ember, a következő napokon abból kevesebbet kér és mással helyettesíti. A sajátos étvágy teljesen megfelel a szervezet pillanatnyi szükségleteinek. (13:206.) Az egyes ételek és italok túlságos megkedvelése és megszokása abból a szükségletből fakad, amely a szervezet számára nélkülözhetetlen. A táplálkozási ösztönből eredő szokások természetesen ösztönösek és öntudatlanok.

A szokások organikus, fiziológiai eredetű megnyilvánulásai különfélék lehetnek. Az ember szervezete meg tudja szokni a toxinokat, mérgeket (nikotin, koffein, morfium, kokain, ópium, alkoholok, stb.); megváltozott körülményekben hozzá tud szokni a változó éghajlathoz, magassághoz, légnyomáshoz; meg tudja szokni az erőltetett testmozgásokat, másfajta étkezési rendszert, ismeretlen és szokatlan ételeket, italokat, stb.

Hogy egy fiziológiai eredetű szokás milyen zsarnoki hatalommal uralkodhat az egyén életében, a különböző mérgek szenvedélyes fogyasztásával igazolható. A nikotin, morfium, vagy alkohol mérgeinek élvezete alkalmával a szenvedélyekre hajlamos egyén szervezetében igen erős antitoxin — ellenmérge — termelés folyamata indul meg, amelynek következtében az egyén antitoxin-mérgezést kap. Ezt az állapotát csak az eredeti mérge tudja közönbösíteni, amely ezt a heves folyamatot kiváltotta szervezetében. Ezzel a fiziológiai okkal magyarázhatók meg a szenvedélyes méregfogyasztóknak organikus szükségleteiből fakadó szokásai. Az ilyen egyének minden eszközt megragadnak az óhajtott mé-

reg megszerzésére, hogy a szervezetükben elhatalmasodott antitoxin-termelést közömbösítsék. Persze mindezen folyamatok bennük öntudatlanok maradnak. A legtöbb ivó és dohányzó saját bevallása szerint azért folytatja rossz szokásait, hogy az alkohol és a dohány okozta érzéseket, szenzációkat „kiélvezze“.

Hogyan lehetséges a mérgek élvezetének szokásait elhagyni? Célhoz csak *határozott és kitartó szakítás* vezet. Az elhagyás ideje arányban távozik a szervezetből a mérge, ennek kevesbedése pedig a visszapótlás vágyát csökkenti, míg a szervezet teljes tisztulásával a szokás megismétlésének legkisebb hajlama is eltűnik. A visszaesések a rossz szokásra irányuló hajlamot táplálják. A minduntalan visszaeső leszoktatása már sokkal nehezebben megy végbe. Az egyideig pl. nikotint nem kapott szervezet az új adagot még mohóbban szívja fel. Így esik meg, hogy a szokás ellen hónapokig sikeresen küzdött egyén néhány visszaesés után ismét a rossz szokás rabjává válhatik. Azonban, ha a kínálkozó alkalmak ellenére is erős elhatározásának ura marad, vágyai csökkenése arányában mindig kevesebb erejébe kerül a megtartóztatás, míg a végleges győzelem napja bizonyosan elérkezik.

Az organikus szükségletekből eredő megszokás ereje az ember életében és az állatvilágban is egyaránt érezteti hatását. Az összes élőlényekre nézve nagy hatással van az körülmény, hogy egyes testrészeit fokozottabb mértékben használja-e, vagy pedig egyáltalán működésben tartja-e? Így az ember minden szervét képes a szoktatás segítségével erősíteni és edzeni. Pl. a ceyloni gyöngyhalász-búvárok a lélekzést sokáig képesek visszatartani a víz alatt, mert ezt a funkciót gyermekkoruk óta *megszokták*, holott ez egy más idegen embernek lehetetlenség. A rövid-és messzelátás hideg és meleg iránt való érzékenység, finom hallás, de az összes érzékszerveknek különféle irányban való változása (fejlődése, vagy hanyatlása) az organikus szükségletek szerint megszilárduló, alkalmazkodó szoktatás által történik. Az izmok csak állandó gyakorlás és működtetés által kaphatják meg rugalmasságukat és erejüket. Az orvosi gyakorlatban egyes terápiák módja is az organikus irányú szoktatáson alap-

szik: pl. a hűdött végtagok a villamos-elektromos ingerek behatása folytán a mozgáshoz lassanként újra hozzászoknak. (22:3.) A beteg egyén is csak úgy nyerheti vissza egészségét, ha gyógyulási folyamatában törekvési impulzusait arra irányítja, hogy szervezetét ismét szabályszerű működéshez és egészséges feltételekhez *hozzászoktassa*. A táplálkozást szoktatásban „az ember gyomra mindent megszokik” — mondja a szólás-mondás. Még a legerősebb gyógyszerek is elvesztik hatásukat a fiziológiai megszokás által. Az ember a szokásos vegyes táplálkozással is felhagyhat és az azelőtt elengedhetetlen húsételek mellőzésével étkezhetik, minden különösebb szervezetére háramló kár nélkül, amint ezt a vegetáriusok és bicsérdysták életmódja frappánsan bizonyítja.

Az organikus szükségletek szokásai keresztülhálózzák egész életünket. „*Usus est tyrannus*”, — aki e tudat hiányában szervezetét idejekorán, már a növekedés folyamatán nem szabályozza meg egészséges életfeltételek szerint, az ilyen egyén sajátmagának rabszolgája marad mindvégig és sohasem győzheti le önmagát.

d) Kimondhatjuk, hogy az ember egyes szerveinek működései szoros okozati viszonyban állanak az organikus alapú szoktatással. Az élettani kutatások eredményei azt mutatják, hogy a „lélek szervei”, az ideg- és agysejtek is a fokozatos kibontakoztató irányú szoktatás által fejlődnek. A művelt népek, akik szellemi tevékenységet folytatnak, fejlettebb szerkezetű, illetve felépítésű aggyal bírnak, mint a nomád, vad népek. Sőt *Zander* szerint a kultúra általában növeli az agyvelő súlyát, bár ma már ez az elmélet megingott. (29:87.) Egyes kutatók megvizsgálták, elhunyt tehetséges egyének agyvelejét és azt a fölfedezést tették, hogy az illető tehetség agybeli központját túlfejlettnek találták. Így pl. *Szilágyi Dezső* híres magyar szónok és államférfi agyvelején főleg a beszédközpontot találták fejlettnek. Hasonlóképpen híres zenészek, matematikusok és már hírneves emberek agyán a tehetségüknek megfelelő központot észlelték túlfejlettnek. (28: II. 162.) Ezekben az esetekben az öröklött diszpozíciók hatása tagadhatatlan, azonban a tehetség kifejlődése és fokozatos kibontakozása csak a megfelelő körülmények között lét-

rejött tudatos *szoktatás és gyakorlás* segítő ereje által érthető meg. Pl. az ókori *Demosthenes* sohasem vált volna híres szónokká, ha szándékos és erőteljes *szoktatással* beszédbeli fogyatékokosságainak kiküszöbölésére nem törekedett volna s a hosszú éveken át megszokott artikulációs bázisát nem változtatta volna meg. A fentebb említett bonctani vizsgálatok s e tehetséges emberek esetei mind csak azt bizonyíthatják számunkra, hogy az asszociációs készség, kritikai képesség, emlékezet, fantázia működése, bizonyos hajlamok és tehetségek kifejlődése, de úgyszólván valamennyi gondolkodásbeli, szellemi tevékenységünk legnagyobbbrészt, mind a gyakorlás és ismétlés eszközeivel véghezvitt tudatos, pszichikus irányú szoktatás által vezethet eredményes, szinte átlagon felülemelkedő szellemi előrehaladásra.

Ahány pszichikus megnyilvánulása van az embernek, annyiféle szokása is lehet. A különféle organikus (alkohol-, nikotin-, stb.) szenvedélyeknek megfelelően a lelki életben is létezhetnek hasonló szükségletek, amelyek mintegy „lelki toxinok“ módjára közömbösítik a pszichikus vágyakozás antitoxikus erejét. Ilyenek a sokféle szellemi szükségletek az életünkben, amelyek az élet folyamán mindig más és más cselekvési vágyakat ébresztenek föl az emberben. A serdülőkorban levő ifjúemberek igen elterjedt szokása pl. a versírás, amely majdnem minden ember keresztülesett életében. Mi az oka ennek a „szokásnak“? A növekvő emberben felszínre kerül a „te“, a vágy, hogy egy második személy által egészszé legyen. Ezt a tudatot fejezi ki a legtöbb ifjúkori költemény. A serdülőnek *szüksége* van arra, hogy tiszteljen, szeressen valakit, hogy rajongó tiszteletének alanyt találjon s hogy ezt az érzést a kedves lény számára *vers alakjában* tudomására hozza. (5:173—187.) Később ennek a lelki szükségletének kényszerítő hatása alábbhagy a növekedés és érés folyamán s helyet ad más lelki szükségletekből eredő vágyaknak: ez utóbbiakból pedig más új szokások bontakoznak ki a fejlődő emberben.

Gyermekeknek, ifjúnak sőt felnőttnek is egyaránt kedvelt szokásai közé tartoznak a különféle gyűjtési (bélyeg-, rek-

lámcédula-, jelvény-, gomb-, régi pénz-, fénykép-, fegyver-, vadásztrófea-, rovar-, növény-, ásvány-, könyv-, stb., stb.) szenvedélyek is, ahol a pszichikus kielégülést a kedvenc tárggyal való pepecselés, foglalkozás adja meg. Vannak ezenkívül komolyabb szellemi szükségletek is az életünkben, amelyek néha egy-egy ember szokás-beállítottságának, szinte „második természetének“ kialakulására nagy hatással lehetnek. Ilyenek a sokféle szellemi szükségletek, amelyek a kutatóvágyó ember tudós hajlamait felszínre hozzák. A tudós problémákat keres és kutat, mert *ez jól esik neki és élvezetet talál abban, hogy velük foglalkozzék.* A tudós számára két ségkívül a megismerés és a kutatásban való elmélyülés szolgáltatja a pszichikus vágy kielégülését. (13:225.)

A szokásokak különféle irányú pszichikus megnyilvánulásai közül megemlíthetjük a társadalmi (udvariassági, köszönési, öltözködési, stb.); technikai (közlekedési, építészeti, ipari, stb.); esztétikai, művészeti (kifejezésbeli, stílusbeli, stb.) szokásokat, amelyek az ember sokféle szellemi érdeklődésének a kísérői. *Lederer még egészen absztrakt intellektuális szokásokat is feltételez.* (22:10.) A boszorkányokról, a bölcsek kövéről, az aranycsinálásról, a bolygókról, és a világ-egyetemről való nézetek sok századon keresztül mint szokásos és megrögzött elméletek tartották fenn magukat az emberek hiedelmében. Pl. a geocentrikus elmélet hirdetése olyan erős intellektuális szokásává rögződött bele az emberiség köz-tudatába, hogy az újabb heliocentrikus elmélet elfogadása bizony hosszú időbe tellett.

A pszichikus szokásoknak különösebb, sokszor pathologikus megnyilvánulási formái közé sorozhatók: a babona, az ideges jelenségek legtöbbje, a kényszerneurózisok különféle megnyilvánulásai, a különböző u. n. „rossz szokások“, lámpaláz, félelmek (fóbiák), „pszichikus impotencia“, bátorság, túlfűtött önérték, gőg, gyávaság, alsóbbrendűségi érzés, stb. szokásai is. Azonban ezeknek mibenlétével, megnyilvánulásaival és gyógyításaival részletesebben foglalkozni túlhalad-

ná vizsgálódásaink keretét, csupán utalunk rájuk, mint a mai orvosi lélektani problémákra.*

e) A felsorolt példák alapján megállapíthatjuk, hogy a szokások mélyen benngyökereznek az ember sokirányú és szétágazó életes megnyilvánulásainak talajában. A különböző testi és lelki szükségletek cselekvési terveket és vágyakat ébresztenek föl az emberben s e tervek, vágyak és kívánságok a gyakori ismétléssel egybekapcsolt tudatos fejlesztés, illetve szoktatás által tesznek erőre szert. Túlzás nélkül állítható, hogy az emberiség előrehaladása (a művészetek, tudományos elméletek, technika fejlődése, életmód testkultúra, stb. terén) a különböző *mástermészetű feltételeken kívül*, szinte szükségszerűen a fokozatosan fölfelé ívelő fejlesztés, illetve a *lassú megszokás* megszilárdító ereje által érhető el. S ezzel egyúttal elismerjük azt is, hogy a szokások létjogosultsága nélkülözhetetlen helyet foglal el az ember testi és lelki életében egyaránt.

* *Ranschburg P.*: Lelki gyógymódok. Bpest, 1900.

Ranschburg P.: A gyermeki elme fejlődése és működése. Bpest, 1908.

Tokay L.: Pszichoterápia a gyermekkorban. Iskola és Egészség, 1934/35. 17. 1.

Tokay L.: A szuggesztió szerepe az iskolai nevelésben. Iskola és Egészség, 1934/35. 99. 1.

II. RÉSZ.

III.

A szoktatás mint nevelő módszer.

Minthogy a szokás hatalma olyan erő, amely nagyot és jót, de egyszersmind rosszat is létrehozhat, ezért nagy figyelmet kell fordítanunk arra a munkára, amelynek eredményeként a szokások fokozatosan kifejlődnek. Ez a nevelői munka nem más, mint a *szoktatás*, vagyis olyan szokások létesítése, amelyeket a nevelő pedagógiai szempontból kívánatosnak tart meghonosítani a növendékekben. Éppen ezért fontos tudnunk, hogy melyek egy szokás eredményes meggyökerezésének feltételei, tehát a szoktatás módszeres eljárásában hogyan érhetünk el legkönnyebben célt? A hasznos cselekvések kivitelének megtanulásában éppenúgy, mint a rossz szokások letörésében az előrehaladás és javulás mindenestre főleg a megjavítandó egyénnek akaratától függenek. (10:43.) Azonban a szoktatás nevelő módszerében az akaratí tevékenységeken kívül sok más pszichikus és gyakorlati feltétel is közrejátszik, amelyek egyenként tüzetes vizsgálatra szorulnak.

A szokások alakulásának szemlélésében két kérdésre kell feleletet adnunk: 1. hogyan kell a nevelőnek (illetve önevelőnek) a leghatékonyabban szokásokat *formálnia*? Ez a szokások *megrögzítésének* kérdése; 2. minthogy a fejlődésben sok szokás inkább káros, mint hasznos: ezért igen fontos tudnia egy nevelőnek, hogyan kell *lerombolnia* azokat a rossz szokásokat, amelyek igen erősen megrögzötté váltak a növendékekben? Ez a szokások letörésének, más szóval a *leszoktatásnak* problémájá. Vizsgáljuk meg sorban azokat az alapelveket, amelyek a pedagógia mai állása szerint a szoktatás és leszoktatás módszerében fontos szerepet játszanak.

Mint minden cselekedetnél, a szoktatás megindításánál is

1. Az energikus megindulás elve.

a kezdet a siker biztosítása. (39:292.) Ha arról van szó, hogy egy új szokást meg akarunk szerezni magunknak, vagy pedig egy régi szokást szeretnénk elhagyni, mindenekelőtt állhatatosan kell belevetnünk magunkat a cselekvésbe. Azokat a körülményeket kell keresnünk, amelyekben a jó motívumokat bővíthetjük. Kitartó módon bele kell magunkat helyezni a kedvező feltételekbe, egyszóval a megoldás felé kell gyűjtenünk minden segítőeszközt és energiát.

Meg kell ragadnunk minden elhatározásunknak és érzelmi ösztönzésünknek megfelelően az első cselekvési lehetőséget és alkalmat. (16:61.) S amire főképp ügyelnünk kell, mindig a legelső alkalommal biztosítanunk kell a cselekvés sikerét, hogy hiba ne essék. A hibanélküliség igen fontos szempont a kezdésnél, mert az ember az ismétlések alkalmával újra és újra önmagának elmúlt Énjét utánozza. A hibaejtés alkalmával a nevelőnek (illetve önnevelőnek) erélyesen közbe kell lépnie és azonnal javítania kell a félrelépést.

Az ú. n. rossz szokások a legmélyebbenfekvő lelki szférák alsóbbrendű automatikus megnyilvánulásai, szinte démoni lelkek az emberben. Egy rossz szokás felvétele sokszorosan könnyebb, mint a tőle való megszabadulás. Éppen ez okból szükséges az efféle hajlamok és cselekvési lehetőségeknek már a *kezdetben* féket vetni. Hiba ilyenkor az önuralom gyepelőjét kiengedni a kezüinkből. Szerzett rossz szokás, ferde hajlam, hibás beidegződés, stb. az idők folyamán mindig több és több engedményt követelnek az embertől, ezért kell már a legelső alkalom és kísérleti időpontjától kezdve éberen őrt állanunk a félrelépések ellen.

Egy szokás kialakulása nem szükségszerűen függ az elhatározás intenzitásától, vagyis az ú. n. „lelki erőfeszítésnek” tévesen értelmezett jelenségétől. Az elhatározásnak mint lelki tevékenységnek erőbeli fokozása — mint *Lindmorsky* ki-mutatta, — nem lehetséges. Az elhatározás értéke nem is ez a tévesen felfogott erősség, hanem az, ha „feltétlenül szeretjük a tárgyat”, ha személyiségünk kitartóan ragaszkodik hozzá és kitűzött célját minden akadályon keresztül is meg-

valósítani törekszik. (34:90.) Éppen ezért „energikus meginduláson” mi természetesen nem valamiféle erőltetett és „akarnokoskodó” funkció elvégzését értjük. E folyamatot úgy értelmezzük, hogy gondolatainkat állandóan a cselekvés elvégzésére irányítjuk, mintegy összpontosítjuk. Erőteljes sikert érünk el, ha a megindulás nem egyéb, mint nyugodt elképzelése a jövőnek és céltudatos elhárítása az akadályoknak. *Lindvorsky* az elhatározást tartja legfontosabbnak és az elhatározásban való gyakorlást ajánlja. (25.) Az ilyen elhatározó törekvésekkel párosult megindulás igen erős ösztönzéseket, impulzusokat fogadni a szokás kifejlődése számára.

2. A tartós következetesség elve.

Ha az első kísérletek után az új szokás azonnal nem ver gyökeret életünkben, nem szabad a reménnyel fölhagynunk. A gondosan fölcsavart cérnagombolyag is, ha egyszer az ember elhagyja gurulni, szétbomlik annyira, hogy csak nagy fordulatszámmal tudjuk ismét azt felgöngyölíteni. Csüggedés és elhanyagolás nélküli *lelkese*dés a főeszköze annak, hogy az ember egy bizonyos szabályosságba beleszokjék. A szokások fölvételében a „jó” és „rossz” szokások küzdelmét két hatalmas ellenség összeütközése teszi, amelyek közül az egyik lassú fokozatossággal ér el ahhoz a stádiumhoz, ahol már a másik fölött teljesen uralkodik. (16:60) Az ellenfélnek (pl. a rossz elemnek) mindenegyres sikere elpusztíthatja a másik (vagyis a jó) elemnek kivívott sikereit és javait. Éppen ezért az óvóintézkedést a legnagyobb következetességgel úgy kell végrehajtanunk, hogy az egyik képes legyen egy szakadatlan győzelem-sorozatot alkotni a másik felett, míg az ismétlések által annyira erős nem lesz, hogy a végleges uralmat kezében tarthatja a másik felett. A fokozatosan erősödő és tartós módon következetes végrehajtás *megszilárdítja* a fejlődésnek indult szokás kibontakozó erejét.

3. Az azonos ismétlés elve.

Ha azt akarjuk, hogy egy szokás minél mélyebben és szilárdabban verjen gyökeret életünkben, a cselekvéseket mi-

nél gyakrabban ismételnünk kell és pedig *mindig azonos módon*. (39:292.) A gyakorlás módjára a nevelőnek és az önnevelőnek egyaránt ügyelnie kell, mert az ismétlés következtelen és nem egyforma végzése zavart okozhat a szokás fejlődésében. Miután megállapítottuk a cselekvések automatikus elvégzésének legelőnyösebb és legegyszerűbb módját s elhatároztuk, hogyan fogjuk őket ezentúl végrehajtani: ettől kezdve mindaddig ismételjük őket, míg tudatunktól teljesen függetlenül automatikussá nem változnak át bennünk. A kivitel legcélszerűbb sorrendjének megállapítása után már nem szabad a sorrenden változást eszközölni, mert ilyenkor a megszilárdulni kezdő asszociáció láncszeme újra meg újra megszakad s a meggyökereztetés folyamata annyira erejét veszíti, hogy mindent előlről kell kezdeni. Egy szokás meghonosításának és elsajátításának egyik főfeltétele az ismétlés egyformaságának, illetve azonosságának figyelemmel tartása.

4. A rendszeres gyakorlás elve.

Várkonyi a szokások kialakításának egyik legfőbb eszközét a gyakorlásban látja. Azonban előrebecsátja, hogy „a szokás lényege nem a *gépies* gyakorlásban van, hanem a személyiségnek azzal az *értékkel való belső* összeolvadásában, amelyért valamely szokásunkat kialakítjuk.” (34:66.)

A rendszeres gyakorlás eleveit a következő pontokban foglalhatjuk össze: a) *Thorndike* idevonatkozó törvényei; b) az átvitel (transfer of training) kérdése.

a) A lélektani vizsgálatok eredményei szerint ha egy külső inger és a ráható reakció asszociatív kapcsolatba került egymással, ebben az esetben az állandó ismétlés és gyakorlás az asszociáció működését mindjobban erősíti. Viszont, az inger és a reakció között fennálló asszociatív kapcsolat felújításának elhanyagolása és szünetelése a kapcsolás fokozatosan halkuló *gyöngülésével* jár együtt. A kellemes (siker) érzelmek között létrejött asszociáció a felújítás alkalmával csak mindinkább erősödik, míg a kellemetlen (siker-

telen) érzelmek az asszociáció erejét a felújításkor kevesbítik.*

Mindezekből a lélektani vizsgálatokból az a tanulság szűrhető le, hogy amit a magunkévá akarunk tenni, azt rendszeresen ismételnünk és gyakorolnunk kell. Aki másokban, vagy önmagában egy szokást meg akar honosítani, annak ébren kell tartania bizonyos megerőltetési képességet, mindennap elvégezvén, vagy elvégeztetvén egy-egy önzetlen gyakorlatot. Az önszoktatónak egy kis heroizmust kell kifejtenie, de minden más *különböbb cél nélkül*. (16:65.) Tegyünk meg naponként, vagy minden másnap valami dolgot azzal a gondolattal, hogy máskor nem tudnók megtenni, csak ha a szükség meglepne és rákényszerítene bennünket. És ha *egy* ilyen eset elő is fordulna, látnánk, hogy nem talált előkészületlenülül. Ilyenkor a „funkció-öröm” sikert-keltő kellemes érzelme egy szokás meggyökerezésének hű kísérője. Egy kis aszkétizmus olyan biztosítási árnak tekinthető, amit az ember naponta kifizet, de amely idővel bőven visszaadhatja kamatait. A rendszeres gyakorlással az ember napról-napra kifejlesztheti magában a *figyelem, a koncentráció s a lemondás* jó szokását.

Bizonyos korban minden emberben növekszik az érdeklődés valamely tárgykör után, mely iránt esetleg hajlamot, vagy tehetséget hordoz magában. Ha az érdeklődést nem tápláljuk, sorvadásnak indul, szinte megfojtja a naponként növekvő rivális, másirányú érdeklődés, anélkül, hogy hatalmas és értékes „szokássá” nőné ki magát. *James* szerint csak úz percet kellene szentelnünk naponként pl. a verseknek, olvasásnak, gondolkodásnak, zenei gyakorlásnak, festészetnek, filozófiának, testgyakorlatoknak, vagy egyéb foglalkozásoknak és hajlamaink, esetleg lappangó tehetségeink óriási erejű „szokásokká” fejlődnének ki bennünk, ha szakadatlanul táplálnánk kibontakozó erejüket. (16:64.) Visszautasítva egy-egy könnyű napi megerőltetést, a legszebb lehetőségek kapui zárulhatnak be a magát elhanyagoló előtt.

* A gyakorlásra vonatkozó három „törvény”: használat, nemhasználat és siker törvényét *Thorndike* állította fel. V. ö. *Thorndike* Psychologie der Erziehung. Übers. von. O. Bobertag. G. Fischer. Jena, 1922

A szokás-pszichológia igazolja a szellemi fejlődés lehetőségét, amennyiben a megfigyelőképesség, gondolkodás, cselekvés, stb. mind fejleszthető tervszerű gyakorlás és szoktatás által, a *rendszeresség* keretein belül. A különféle szoktatás-gyakorlatok kidolgozásában a nevelőnek mindig alkalmazkodnia kell a pedagógiai szituációhoz, (a növendék egyéniségéhez, a kiküszöbölendő rossz szokás mivoltához, az új szokás felvételének könnyű vagy súlyos feltételeihez stb.) egy szóval a szoktatás vagy leszoktatás alkalmazási körülményeihez.*

b) A rendszeres gyakorlás révén egy-egy meggyökerezett jó szokás a mindennapi élet más tevékenységeire is előnyös hatást tehet. Ilyenkor a szerzett jó szokás vagy képesség befolyását gyakorolhat valamely más képesség, vagy szokás vagy akár egy általános beállítottság elsajátítására is. A szokások kialakításában a tanulás anyagának nagy része kihull a tudatból, de a *lelki hatás* megmarad. (34:65.) Ez az ú. n. „*átvitel*“ problémája, amely szónak az amerikai irodalomban is van megfelelője: ez a „*transfer*“ kifejezése. Emellett egyéb rokon kifejezésekkel is találkozunk. A „*transfer*“ teljes elnevezése: „*transfer of training*“, ami azt jelenti, hogy egy gyakorlás eredménye átszarmazik, mintegy „*átvivődik*“ a gyakorolt képességről egy másik képességre, vagy rokonképességre. Pl. ha a számok emlékezetét gyakoroljuk sokáig, az a probléma merül fel, vajjon átvivődik-e ezen tökéletesedésünk az arcmélekezésre is? (37:290.) A „*transfer*“-rel rokon kifejezések még a következők is: „*transference of training*“ (a gyakorlásnak, vagy eredményének átvitele); „*mental discipline*“ (az értelem fegyelmezése); „*formal discipline*“ (formális fegyelmezés); „*general discipline*“ (általános fegyelmezés); „*general training*“ (általános gyakorlás); „*reciprocal improvement in learning*“ (az egyes képességek gyakorlása kölcsönösen előmozdítja egymást).

* Akarat- és szoktatásgyakorlatokat ajánlanak a következő művek is: *A. Binet*: Az iskolásgyermek lélektana. Ford.: Dienes Valéria. Bpest, 1916. 144. kk. *Imre Sándor*: A családi nevelés főkérdései. Bpest, 1931. 114. kk. *Weszely Ödön*: Korszerű nevelési kérdések. Bpest, 1926. 189. kk. *Weszely Ödön*: A korszerű nevelés alapelvei. Bpest, 1935. 315. kk.

A szokások „*transfer*”-jében valamely szokásnak a rendszeres gyakorlás révén bizonyos energikus fölöslege keletkezik s ez a többlet egy másfajta, vagy rokon természetű szokásra, vagy esetleg az egyén általános beállítottságára vivődik át és erősíti meg azt. A rendszeres gyakorlás útján sokszor egyik szokás magához vonzhat egy másikat. A sikerbe vetett hittel és öntudattal végzett gyakorlás hathatósan előmozdítja az átvitelt. Ilyenkor a siker érzelmei mindig új ösztönzésekként hatnak és buzdításokként lépnek fel. Ha sok új motívum is közreműködik, a szokások régi rendszere megtörhet, új szokások is kialakulhatnak s így esetleg egy egészen új és regenerálódott beállítódás is felépülhet az emberben. (16:66.) F. W. Foerster a „*transfer*”-problémát a következő példával világítja meg: milyen szokásokból fejlődik ki a rend? (11:80.) Aki rendes akar lenni, annak mindent kis dolgokon kell kezdenie. Pl. az íróasztaltól felkelve nem hagy össze-vissza heverni mindent, hanem sorban helyrerakja a tárgyakat. Gyakran szinte magától is megjön az a szokás, hogy a levetett ruhát esténként rendesen rakja a székre és e kettő együtt észrevétlenül létrehozhat egy harmadik jó szokást is. Pl. azt, hogy az embernek írás közben önkénytelenül kedve támad rendesen, tisztán írni, vagy a munkaadója által a reá kiszabott munkát pontosan elvégezni. Negyediknek hozzájuk szegődhet a pénzügyekben való rendszeretet és az ember elkezd írni bevételeit és kiadásait. E négy szokás azután egyesült erővel behatol az ember belsejébe, a fejében is rendet csinál, áttekinthetővé tesz mindent s az ember mindjárt látja a dolog következményeit és ez visszatartja a rendetlen élettől. Jelen esetben tehát az egyik szokás a kitartó ismétlés és gyakorlás útján újabb és újabb rokon jó szokások kifejlődésére tett impulzív hatást s ez a hatás végül az egyén egész „rendetlen” beállítottságát is megváltoztatta. Mindez pedig a rendszeres gyakorlás és lankadatlan törekvés által valósult meg, mert ez utóbbiaknak az új szokások kifejlesztésében láthatatlan, de hatékony szerepük van.

5. A cselekvési alkalom-teremtés elve.

James azt tanácsolja, hogy a szoktatásnál a nevelő óvakodjék a növendék túlságos figyelmeztetésétől és dorgálásától, mert ezáltal elfojtja benne az önbizalmat és bátorságot. (17:62.) Ehelyett a nevelőnek jó példával kell előljárnia, amely nemcsak a felületen mozog, de a tudatalatti világ erejét is mozgásba hozza. A jó példának tettekre *vágyakat* kell fölkeltenie a növendékben és fel kell ébresztenie a növendék érdeklődését a hasznos és helyes cselekvések iránt. Az érdeklődés fölkelésének azonban észrevétlenül kell történnie. Fontos pedagógiai elv ilyenkor a cselekvési alkalom szándékos előidézése, amit a nevelőnek szándékosan, de *észrevétlenül* kell nyújtania a növendék számára. Egy hasznos cselekvésre való szoktatásban az ügyesen nyújtott cselekvési alkalom sikeres vagy sikertelen kihasználásának eredménye mutatja meg a nevelő számára, vajjon az új szokás már eléggé gyökeret vert-e a növendékben?

Az intések és dorgálások helyett inkább meg kell várunk a gyakorlati élet által nyújtott alkalmat és ilyenkor egy csapásra vezessük rá a növendéket gondolkodásra, érzésre és belátásra, de cselekvésre is. Ha a figyelmeztetés mindenáron elkerülhetetlen lenne, ilyenkor legcélszerűbb a megintést egyszerű jeladássá változtatni, hogy ne váljék kellemetlenné s mégis azért valóban figyelmeztetés legyen. (39:292.) A buzdítások és állandó tanácsadások csakhamar meddőkké és elviselhetetlenekké válnak, különösen az előrehaladottabb korú növendékek számára. A cselekvési alkalom-teremtés elengedhetetlen feltétele a lassú és fokozatos szoktatásnak, ahol a növendék a már megtanult, megszokott és tudott dolgot *egymaga*, segítség és utasítás nélkül is folytatni képes. Ilyenkor a szoktatás már *kitűzött célját el is érte*.

6. A leszoktatás elvei.

A szoktatás fogalmi köréhez nemcsak a szokások létesítése, rögzítése és formálása tartozik, hanem e műveletek ellenkezője is, amely arra vár feleletet, hogyan kell lerombol-

nunk egy szokást, amely a növendékben igen erősen megrögzötté vált. Ha a szoktatás műbenlétét vizsgáljuk, meg kell állapítanunk, hogy ez kétféle irányú lehet: a tulajdonképeni értelemben vett *szoktatás* és ennek ellentéte, a *leszoktatás*. Már *Lederer* is a szoktatásnak két fajtáját különbözteti meg: az ú. n. pozitív és negatív szoktatást. (22:5.) Az igazi értelemben vett („pozitív“) szoktatás nem egyéb, mint valamely cselekvésnek meggyökereztetése sokszoros ismétel és gyakorlás segítségével. A szoktatásnak másik fajtája ellenkező irányú, mellyel valamely cselekedetnek *elmulasztására*, gyakorlásának *megszüntetésére*, törekszünk. A leszoktatás tehát tulajdonképen *negatív szoktatásnak* nevezhető.

Az a kérdés merül fel a nevelő számára, vajjon a leszoktatásnak ugyanazok az alapelvei vannak-e, mint a „pozitív“ értelemben vett szoktatásnak? A leszoktatásnál legtöbbször egy pedagógiai szempontból „rossz“ szokást akarunk elmulasztani, megszüntetni a növendékben s így tehát természetes, hogy a módszer is más, mint egy új szokás felvételének eljárásánál. Az amerikai irodalomban különösen *Dunlap* foglalkozott a leszoktatás kérdésével, aki egész monografiát szentelt a szokásoknak. Vegyük elemzés alá a pedagógiai lélektan mai állása szerint azokat az alapelveket, amelyek a leszoktatás módszeres eljárásában a nevelő segítségére lehetnek és munkáját megkönnyíthetik.

A leszoktatás elveinek vizsgálatában legalkalmasabb a következő pontokat szem előtt tartanunk: a) melyek a leszoktatásra szoruló rossz szokások? b) Melyek a gyakorlás feltételei a leszoktatásban? c) A *Coué*-féle leszoktatás elve; d) *Dunlap*-féle leszoktatás elve; e) a szuggesztió szerepének lehetőségei a leszoktatásban.

a) Mielőtt a leszoktatás elveire rátérnénk, meg kell állapítanunk, hogy melyek tulajdonképen az ú. n. „rossz szokások“? *Dunlap* a rossz szokásoknak három osztályát különbözteti meg: (10:195.) 1. a *dadogás*, amely nem más, mint hibásan beidegzett beszéd szokás; 2. a *tic-ek*, azaz megátalkodott motorikus jelenségek, mint pl. ujjszopás, körömrágás, visszatérő bántó hatású mozdulatok, fejrázás, vállrágás, arcgrimasz, stb. 3. *rossz szexuális szokások* (homoszexualizmus, masturbatio stb.)

Dunlap felosztását még ki kell egészítenünk nézetünk szerint egy negyedik osztállyal, amelybe a tisztán pszichikus megnyilvánulású „rossz” szokásokat sorozzuk. Ilyenek pl.: a lámpaláz, félelem („pszichikus impotencia”), különféle ideges jelenségek, babonás cselekedetek, gyávaság, alsóbbrendűségi érzés, önbizalom-hiány, stb. „rossz” szokásai, amelyek a gyakori ismétlések folytán a fogékony és kevésbé elmentálló lélekben mélyen gyökeret vertek és megrögzötté váltak.

b) Kérdés, melyek a gyakorlás feltételei ezen rossz szokásokról való leszoktatásban? 1. A növendéknek meg kell értenie a helyzetet, amelyben van. A rossz szokás furcsasága, fonáksága és terhelő természete felől is tisztában kell lennie. 2. Meg kell értenie az *eredményeket*, amelyek a rossz szokások kiküszöböléséből származnak. 3. *Vággal kell bírnia* a növendéknek, hogy szokásait és beállítódásait módosítsa jobban megfelelő és hasznos habitus és beállítottság irányában. 4. Végül rá kell adnia magát a *gyakorlatra*, amelynek segítségével, mint eszközzel óhajtott célját elérheti. A gyakorlatban, vagyis a rossz szokások lerombolásában a javulás és előrejutás csak részben függenek az egyénnek akaratától. (10:43.) Ilyen esetekben az „akarnokoskodó” erőltető elhatározások, valamint a nevelő állandó tanácsadásai és dorgálásai csak elviselhetetlen hátramozdítói az eredmény elérésének. A dadogás szokása kiváló bizonyítéka a már igen mélyen meggyökerezett szokások letörési nehézségének. A dadogó ember minél szorgalmasabb és *akaratosabban* határozza el magát, hogy ne dadogjon, *annál jobban dadog*. A dadogónak tudatában kell lennie állapotának, tisztán fel kell fognia azt a beszédtypust, amelyet alkalmazni kellene és intenzíven vágyania kell arra, hogy beszédhibáját megváltoztassa. Gyakori esetekben a rossz szokás fonákságainak elismerése és a helyes szokásformáknak megalkotása s végül a növendéknek az a vágya, hogy eddigi életformájában változást tegyen: mindezek már legtöbbször elegendőnek tűnnek fel az eredmény létrehozásában. (10:197.)

c) A régebbi pedagógiai felfogás a leszoktatást a következő *Coué*-féle hasonlatban látta megvalósítani: (7:21.) Egy hibás beidegződést, rossz szokást cipelő ember lelke hasonló

olyan deszkához, amelybe hibás szöget vertünk bele s ezt abból semmiféle harapófogóval sem lehet eltávolítani. Ilyen esetben ehhez a módszeres eljáráshoz kell folyamodnunk: a rossz szöggel ellentétes irányban jó szöget kell beleverni a deszkába s azt addig kalapálni, amíg ki nem mozdítja helyéből a rosszat. *Lederer* a legerélyesebb leszoktatást abban látja megvalósítani, hogy az elhagyandó rossz szokásnak az *ellentétes erényét megszokjuk*. (22:5.)

Ez az ú. n. „ellentétes szokás kialakításának“ az elve. *Weszely* szerint is a rossz szokások elhagyása egy másik ellentétes szokás meggyökereztetésével történhetik. (39:292.) Pl. a körömrágás helyett a *körömápolásra* kell szoktatnunk a növendéket. Vagy pedig: ahelyett, hogy a növendék a kezét zsebredugja, a nevelő arra szoktatja, hogy kezét két oldalt tartsa, stb. Természetesen a leszoktatás ilyen ellentétes irányú műveleténél is ugyanazok az elvek követendők, amelyek egy új szokás „pozitív“ fölvételét elősegítik.

d) Azonban a leszoktatásban a nevelő nem mindig ér el célt állandó figyelmeztető intéseivel és ellentétes irányú szoktató kísérleteivel. Ez az akció legtöbbször erősebb reakciót, visszhangot kelt a növendék magatartásában. Az újabb pedagógiai felfogás szerint a nevelő akkor jár el helyesen, ha a szokás helytelen mivoltának *ismertetése után* a növendéket sokszor mintegy *bíztatja*, hogy csak továbbra is végezze rossz szokásait, (pl. ne rágd a körmöd! hát mért nem rágod a körmöd?“ stb.) Ilyenformán a növendékben mintegy *tudatossá* válik a megszokott, automatikus, önkénytelen cselekedet és a józan belátása, valamint szégyenérzete visszatartja őt a rossz szokás újabb folytatásától. Pl. a dadogás leszoktatásában a nevelőnek kérnie és felszólítania kell dadogó növendékét, hogy *önkéntesen ismételve* előbbi szavait. A szavak ismétlését pedig a növendéknek sokszor kell gyakorolnia. Az első feladat, amit a dadogónak el kell végeznie, az, hogy *megtanuljon dadogni*. A dadogás higgadt megtanulása és tuatosítása a főfeltétele annak a módszernek, amely a dadogás szokását és a velejáró feszült idegállapotot megszünteti. Ez az újabb pedagógiai felfogás az amerikai *Dunlap*-tól származik, aki a leszoktatás sikerét a rossz szokás *teroszerű gyakorlásának és tudatosításának* elvében látja megvalósulni. (10:205.) E fel-

fogás szerint a rossz szokást *vissza kell idézni a tudatba*, hogy elveszítse automatikus szilárdságát, majd pedig helyettesíteni kell a jó szokással. (34:119.)

e) Egyes nevelők nagyjelentőségűnek tartják a szuggesztiót a leszoktatásban. A szuggesztió minden fajtát alkalmazták, hogy egyes rossz szokásokat letörjenek a növendékben.. Ezek az eljárások hatásosak voltak ugyan, de a siker legtöbb esetében a kivitel igen fáradságos volt. A szuggesztió eredménye hatásos lehet, de igen gyakorlott pszichológusra van szükség, hogy a leszoktatás ilyen eljárásban eredményt érjen el. *Coué* azt tanácsolja, hogy ha a gyermeket valamely rossz szokásról vagy hibáról le akarjuk szoktatni, a nevelő várja meg, míg elalszik s aztán álljon az ágya mellé és mondja lassú suttogó hangon: „Jó gyermek leszel, holnap nem fogod a körmödöt rágni.“ Ezt többször kell elmondani és azután vissza kell vonulnia. (39:186.) Azonban kísérleti úton kellene meggyőződni előbb, hogy ennek a műveletnek csakugyan van-e hatása. Minden esetre megállapíthatjuk, hogy ez a hatás, mint a szuggesztió hatása általában, nem lehet hosszú ideig tartós. (34:108.)

f) A leszoktatás valamennyi elve közül e kettő mindenestre helytálló, amit a németek e két szóval fejeznek ki: „Übung und Entwöhnung“, — tehát a *helyes irányban végzett gyakorlás* és a rossz szokásoknak *fokozatos és módszeres elhagyása*: ezek a leszoktatás legfőbb irányelvei.*

* A leszoktatással foglalkoznak a következő művek (vagy egyes fejezeteik): *Coué*: La maîtrise du soi-même; *Dunlap*: Habits. X. feje. „Speciális rossz szokások letörése“; *Lederer*: A szoktatás módszere; *Tokay*: Pszichoterápia a gyermekkorban és A szuggesztió szerepe a nevelésben; *F. W. Foerster*: Az élet művészete (a szokásokról szóló rész); *Zeugnar*: Das Problem der Gewöhnung in der Erziehung.

IV.

A szoktatás pedagógiai szerepköre.

A gépiesség kifejlesztésének korszakában élünk s e jelző lett általánossá: „Ne tétesd meg az emberrel azt, amit megtétethetsz a géppel.” (40:83.) Már gondolataink működése és cselekvéseink között is a gépiesség kifejlődését tapasztalhatjuk. Pl. íróasztalunkon a legnagyobb rendetlenségben is a legkisebb erőlködés nélkül ujjaink megtalálják a tollat, itatóst, tintatartót, vagy bármit, anélkül, hogy agyunk közbelépne. Valóban, hétköznapi közönséges cselekvéseinkben a mechanizmus elhatalmasodott. És itt jelentkezik a másik jelszó, amely az első kiegészítője: „Ne tétesd meg a fejeddel azt, amit megcsinálhatsz a karoddal.”

Hogyha az automatizmus csakugyan jelentékeny szerepet játszik életünkben, akkor a mechanikus, szokásos cselekedeteket a legnagyobb körültekintéssel és gonddal kell kiválasztanunk. *James* már úgy tekinti a gyermekeket, mint a különböző tendenciák élő halmazát, mint egy „ösztönecsomagot” („paquet d'instincts”), amely a szoktatás által bontakozik ki a nevelés folyamán. (16:52.) *Wesely* szerint a szokások nemcsak az ember cselekvésein uralkodnak, hanem gondolkodásmódján, sőt érzelmein is. (39:190.) *Dunlap* pedig azt állítja, hogy szinte kizárólag a szoktatástól függ az egyén jellembeli beállítottsága a későbbi élet folyamán. (10:3.) Éppen e fontos tényből kifolyólag a nevelő feladata az, hogy a gyermeket kizárólag pedagógiai szempontból *hasznos szokásokkal* lássa el. *Goethenek* tulajdonítják ezt a mondást: „Nevelni annyi, mint az ifjúságot azon feltételekre *szoktatni* és azon feltételekre kiképezni, amelyek általában a világban a léthez, a fennmaradáshoz okvetlenül szükségesek. (22:7.)

James szerint a nevelés röviden: „az ember magatartására irányuló szerzett szokásoknak és cselekvésre való hajlandóságnak megszervezése.” (17:17.)

Le Bon is körülbelül hasonló eredményre jut, csak hogy más változatban. Szerinte a nevelés nem egyéb, mint a tudatosnak tudattalanná tétele. A nevelés legfőbb célja mesterséges reflexek létrehozása, amelyek adott esetekben képesek az öröklött reflexeket kifejleszteni, vagy ellenkezőleg, legyöngíteni. (21.)

E megállapítások egyöntetűleg azt hangoztatják, hogy a nevelés célja a viselkedés, magaviselet alakítása, illetve szoktatása. A szokások éppen ez utóbbiaknak az anyagát alkotják. Ebből az a tanulság mindenestre leszűrhető, hogy mihelyt csak alkalmunk kínálkozik rá, automatikussá és megszokottá kell tennünk annyi „hasznos” szokást, amennyit csak tudunk. A hasznos szokásokat pedig nagy gonddal kell megőriznünk azokkal a szokásokkal szemben, amelyek ártalmassá kezdenének fajulni. Mi magunk szőjjük a szokás eszközével „jó”, vagy „rossz” akaratunk fonalát és alakítjuk helyes, vagy ferde irányban jellemünket s ez a beállítottságunk sohasem, vagy csak ritkán bomlik szét az idők folyamán. E ténynek a nevelésben igen nagy szerepe van.

Stuart Mill azt mondja, hogy „a jellem nem egyéb, mint teljesen átformált akarat.” (16:61.) Az „akarat”, ahogy ebben az értelemben használja, nem más, mint egy bizonyos módon cselekvő tendenciáknak az összessége. *Kornis* szerint pedig „a szokás mintegy az akaratnak önkényt működővé vált emlékezete”. (20:III. 418.) Ebből látható, hogy a szokás milyen mélyenfekvő helyet foglal el az ember lelki életében és milyen bonyolult összefüggésben áll jellemével és cselekedeteivel.

E fontos neveléstani szempontból kiindulva, végig kell tekintenünk a szoktatás pedagógiai szerepén és elsősorban meg kell állapítanunk azt, hogy *mely neveléstani tényezők* merítik ki a szoktatás fogalmát, illetve használhatók a szoktatás eszközeiként? Majd azt a kérdést kell megvizsgálnunk: *hol és mikor* alkalmazzuk szoktató eljárásokat és végül pedig *melyek a szoktatás eredményei* a nevelésben és az életben egyaránt?

1. A szoktató eljárások formái.

A szoktatás céljának elérésére több eszköz áll rendelkezésünkre, amelyek ugyan a pedagógiában más elnevezés alatt szerepelnek, de kétségtől valamennyien a szoktatás fogalmi köréhez tartoznak. Ilyen eljárások a következők: az ápolás, felügyelet, vezetés, példa, fegyelmezés, büntetés, jutalmazás, rendtartás; bizonyos értelemben a szoktatás eszközének tartható még maga a tanítás is, sőt idesorozható még a legmagasabbrendű szoktatásfajta, az önfegyelmezés is. Vegyük sorban elemzés alá ezeket az eljárásokat, amelyek mint a szoktatás nevelő eszközei szerepelhetnek a pedagógus számára.

a) A csecsemő- és kisdedkorban véghezvitt ápolás nem egyéb, mint a gyermeknek bizonyos rendszeres élethez: ételhez, italhoz, alváshoz, mozgáshoz, stb. való szoktatása.

b) Elengedhetetlen valamiféle rendnek az uralma akár az egyén életformájában, akár a családban, akár a közösségben (iskolában, stb.) s a nevelőnek ezt a rendet a gyermek természetének megfelelően szabályoznia kell a nevelés folyamán. Minden külső fegyelmezésnek és szoktatásnak a belső megváltoztatását kell céloznia. Hogyan érheti el a nevelő, hogy a gyermek rendtartása, fegyelme, engedelmessége, szokásai, de egész beállítódása *belső indító-motívumokon* nyugodjék? A gyermeknek át kell látnia azt, hogy a szoktatással, mintegy második természetévé kell válnia bizonyos viselkedésformáknak, hogy bizonyos rend és bizonyos megköveteltetés szükségese, maguktól értetődőek és az élethez tartoznak. (36:403.)

A gyermek elég könnyen beletörődik bizonyos rendszerbe, akkor, hogyha már a *legkezdetén* kivételt nem tűrő következetességgel megtétetjük vele a szoktatandó cselekvéseket.

c) A szoktatás kezdetben rendszeres *felügyeletet és vezetésk* kíván meg a nevelő részéről, *Várkonyi* szerint csak ez biztosíthatja az első hónapokban szükséges kivételnélküliséget, a parancsok következetes végrehajtását. (36:403. kk.)

d) A szoktatás egyik fajta szemléltető eszköze a *példaadás*, amelynek különösen az *u'ánozh*atás lehetősége miatti

van jelentékeny hatóereje. (33.) Utánzási készsége alapján a növendék sokkal hamarabb és kevesebb fáradsággal elsajátít egy cselekvési gyakorlatot, ha nevelője azt előtte *bemutatta*. Hogy a gyermek a jó és hasznos cselekvésekhez hozzá szokjék, ezt úgy érheti a legtermészetesebb módon, ha magukat a tetteket a felnőttektől látja megvalósítani. (34:85.) Nemcsak, hogy a jótett világosabb képzetét nyeri ezáltal, hanem maga a képzet közvetlenül a szemléleten alapulván, kellemes (sikeres) érzelmeket is gerjeszthet benne, miáltal az maradandóbb és hívebb lesz. (23:8.)

e) A rendre és fegyelemre való szoktatás eszköze a *fegyelmelés*. Ez történhet a családi és iskolai nevelésben egyaránt. A rászoktatás és a fegyelmelés között hasonló vonásokat, de éppúgy különbségeket is fölfedezhetünk. Egyes nevelők a rászoktatást pozitív jellegűnek szokták tartani, vagyis olyan nevelői ténykedésnek, amely a helyes cselekvések elvégzésére akar hajlamot indítani a növendékben. Ezzel szemben a fegyelmelést inkább negatív irányú szoktatásnak tekintik, mert ez többnyire bizonyos helytelen cselekvésektől akarja a növendéket távoltartani. Azonban ez az elhatárolás sohasem lehet éles. A szoktatásnak is van fékező és visszatartó energiája; a fegyelmelésnek is van pozitív, illetve cselekvő ereje. Egyes nevelők a szoktatást *belső*, a fegyelmelést pedig *külső* természetű eljárásnak tekintik. A fegyelmelés alapelve abban foglalható össze, hogy „*csak az a fegyelmelés eredményes, amely a gyermek pozitív lelki erőin alapszik*, — melyet a gyermek természetes pozitív jellegű *alkalmazkodásból, önszántából* fogad el.” (36:403.)

f) A külső fegyelmelzettség csak akkor értékes a nevelés szempontjából, ha oka és forrása a gyermek benső fegyelme, lelki hozzájárulása a nevelői szoktatáshoz. Így jut el a nevelő az egyik legfontosabb határkőhöz: a gyermek *első önuralmához*. Az önfegyelmelés a legmagasabbrendű szoktatás, az önszoktatásnak egy másik elnevezése. Ez nem más, mint a kedvezőtlen diszpozíciók, vágyak és cselekvések fölött való lassú és fokozatos uralomra jutás.

g) A nevelés folyamán az önfegyelmelés azt célozza, hogy a gyermek már felügyelet nélkül is teljesítse a nevelő utasításait s ezeknek kötelező erejéről meg is legyen győ-

zódve. Ekkor érkezik el az ideje az *első szoktató büntetésnek*. A büntetés a rossz szokásoktól való hathatós *pisszatartó eszköz*e a nevelőnek. A szoktató büntetésnek azonban csak úgy lehet igazán mély és tartós eredménye, ha természetes reakcióként lép fel, tehát nem mint megtorlás, hanem mint a rossz cselekedet természetes visszahatású következménye tűnik fel a növendék számára. Ha a nevelő nem ilyen természetes elvek szerint használja fel a büntetés szoktató eszközét, ebben az esetben csak az ellentmondás, harag, bosszúállás, alattomoság, stb. alacsonyrendű érzelmeit keltené fel a növendék lelkében. Ilyen természetes reakciójú szoktatás pl. az a büntetés, ha játszás után a gyermek szétszórja játékait s rendetlenséget okoz, akkor *vele* állíttatjuk vissza a rendet, esetleg makacsabb esetben néhány napig nem kapja meg a játékszereket. Vagy pedig, ha a kertben virágokat szaggtatott le, akkor bizonyos ideig ott nem játszhat. Más példák: ha a növendék későn jön haza, nem várunk rá, hanem elmegyünk nélküle a moziba, vagy ha rendetlenül csinálta meg a feladatát, azt újra csináltatjuk vele, stb., stb. (35:1.) Az ilyenfajta „természetes büntetések” a növendék szemében természeteseknek, tehát igazságosaknak és észszerűeknek fognak látszani. Mivel a büntetés főhatása bizonyos *gátlások* létesítésében nyilvánul meg, ezért a *kényszer* jellegét viseli magán. E kényszerítés első következménye sokszor lehet a *célszerű alkalmazkodás* is, — ilyenkor a büntetés már eléri a célját és gátló jellege ellenére is nagy pozitív szolgálatot tehet a szoktatás céljának: a növendék helyes irányban való kibontakozásának és tökéletesedésének. (35:1.)

h) *A jutalmazás* a szoktatás ösztönző, buzdító eszköze lehet a növendék számára. A jutalmazások ígérese és kilátásba helyezése azonban nagy veszélyeket hordoz az erkölcsi nevelésre nézve. A helyesen nevelt gyermek ugyanis nem áhítozik jutalom után, — az ilyen gyermek számára a jó és helyes cselekvésnek valóságos „természettörvény-jellegűvé” kell válnia, hogy a jutalom gondolata még távolról se merülhessen fel a cselekvésekkel és viselkedésekkel kapcsolatban a növendék lelkében. (36:409; és 34:95.)

i) *A rendtartás* is a szoktatás szabályozó eszköze a családban és iskolában egyaránt. A tanteremben, de a gyermek-

szobában is minden dolognak a maga szigorúan megállapított helyén kell lennie. Ugyyszintén a nevelőnek pontosan elő kell írnia a növendék számára a viselkedés formáit a különböző helyzetekben. Minden családnak és iskolának kell, hogy részletesen megállapított házirendje legyen, amelyet minden növendéknek szigorúan meg kell tartania. A rend csak ilyen következetes dresszúraszerű szoktatással biztosítható eredményesen.

j) *Lederer* azt tartja, hogy a tanítás egyik célja tulajdonképpen nem más, mint az önálló gondolkodáshoz való szoktatás. (22:6.) Némi igazság rejlik ebben az állításban, mert a tanítás nem egyéb, mint a szoktatásnak egyik segítő eszköze. A nevelő szavaival a növendék lelkére hat, hogy benne képzetek és gondolatok keletkezessenek. Minél gyakrabban történnek a képzetek fölidézései, annál maradandóbbak lesznek. Azért alkalmazza a gyakorlati pedagógia az ismétlést és gyakorlást, mert ezek mind a szokás törvényein alapulnak. A tanítás nem egyéb, mint bizonyos ismeretek átadásával az önálló, helyes gondolkodásra és cselekvésre való fokozatos, rendszeres szoktatás. Hiába mondja el a nevelő a gyermeknek az olvasható szép írás elveit, ha magát a cselekvést nem gyakoroltatja vele és olvasható szép írásra nem *szoktatja* a növendéket. Szoktatni kell a gyermeket mindenféle ügyesség és tudás elsajátítására, melyekre majd egykor az életben szüksége lesz. A cselekvő munkaiskola sok praktikus szokás és ügyesség meghonosításával a szoktatás nevelő eszközére igen nagy gondot fordít, jelszavának az „oktató szoktatás” mondható.

A fentebb felsorolt és ismertetett eszközök segítségével lehetséges szoktató eljárásokat alkalmaznunk. Most még csak annak a kérdésnek a vizsgálata maradt hátra: *mikor* és *hol*, azaz milyen téren és alkalommal kell szoktató eljárásaival közbelépnie a nevelőnek?

2. A szoktatás alkalmazási területei.

A szokások kialakulásában figyelembe kell vennünk a szoktatás alkalmazási idejét és helyét, majd pedig azt a kérdést, kell megvizsgálnunk, hogy milyen szokásformákat kell

a legcélszerűbb módon meghonosítanunk a növendékben.

a) Egy szokás meghonosodásának ereje a *kortól* függ leginkább. A tapasztalat azt mutatja, hogy egy szokás annál gyorsabban ver gyökeret, minél fiatalabb, azaz felvevőképebb a lélek. Az öregek új helyzetekbe, új szokásokba csak igen fáradságosan és kínosan tudnak beletörődni. Zene-, vagy nyelvtanároktól tudjuk, hogy tárgyaik tanulását legjobb már a gyermekkorban megkezdeni, mert ilyenkor a fiatal lélek még igen fogékony. *Hasonlóképen vagyunk a szokásokkal is.* Bizonyos szokások, ha túlkorán megerősödtek, elkísérhetik az embert élete fogytaig. E tényt a nevelőnek nem szabad figyelmen kívül hagynia és már jó idejekorán nyesegetnie kell a serdülő növendék ferde viselkedési hajításait és helyükbe gondoskodnia kell megfelelő *hasznos* szokások létesítéséről is.

b) A szokások kialakulásában a növendék *környezete* nem csekély szerepet játszik. A szociális miliő egy szokás kifejlődésével mindig szoros kapcsolatban áll. A szokásokat kifejlesztő anyagi feltételek legfontosabbika a földrajzi hely és a környezet. *Wilbois* szerint pl. nem fog kiemelkedni festő hajlamaival egy művészjelölt olyan esztétikailag semmitmondó vidéken, amely e hajlamainak kifejlődését háttérbe szorítja, vagy egy tervezgetni, fúrni-faragni szerető mérnökjelölt ipari élet nélküli vidéken stb. (40:88.) A környezetnek a *szokásokra való hatását* mi abban látjuk, hogy egy elszigetelt, egyedülálló ember igen lassan vesz fel egy szokást, de nehezebben is őrzi meg azt, mint az olyan egyén, aki állandóan új benyomásoknak és hatásoknak van kitéve. Az internátusi életben sokszor tapasztalható, hogy egy-egy növendék furcsa és tetszetős szokása rövid időn belül gyökeret ver az egész növendékseregben, viszont az otthon élő, egyedüli gyermek az iskolában idegenkedve tartózkodik az internátusbeliek különös szokásaitól, „hóbortjaitól“, mert a pajtás-környezet állandó szoktató hatásának egyáltalán nincsen kitéve.

A miliő a gyermek szokásainak és szellemi beállítottságának kifejlődésére kétségkívül hatással van. A családban *sokszor hallott* „állandó” vélemények és ítéletek annyira belevesődnek a gyermek lelkébe, hogy ezek hosszú ideig az ő ítéleteiként is fognak szerepelni. A gyermek esztétikai érzé-

kének kifejlődése is nagyrészen az észrevétlen szoktatás következményének mondható, mert a gyermek is azt tartja szépnek és kellemesnek, amit környezete természetesen annak nyilvánít. Bár kétségkívül az *utánzásnak* is szerepe van az efféle megszokásokban, éppen ezért tapasztalati, illetve kísérleti úton kellene meggyőződni arról, hogy az ilyen környezethatások szoktató szerepében mennyi része van az igazi értelemben vett *megszokásnak* és mennyi része az *utánzásnak*?

Mindezekből azt a következtetést levonhatjuk, hogy a nevelő szoktatásnak már a legkezdetén, a *családban* kell megindulnia. Ez a nevelői eljárás pedig az *iskolákban*, vagy *nevelő intézetekben* folytatódik tovább. Szokásfelvételek azonban a *későbbi élet folyamán* mindig jelentkezhetnek, ha a kifejlődésükhöz megfelelő feltételek adva vannak.

c) Minthogy lélektani alapvetésünkben (a szokás fajainak vizsgálatában) a szokásokat olyan skálában csoportosítottuk, amelynek legelején az organikus formák helyezkednek el s a pszichikus formák felé haladva a skála legvégén már tisztán csak a lelkeség csírája dominál: ebből természetesen az következik, hogy a szoktatásnak mindkét oldalra, testi és lelki területre egyaránt ki kell terjednie.

a) *'Az inkább testi jellegű szoktatás feladatait — Imre Sándor szavaival — e négy szóval fejezhetjük ki a legtömörebben: épség, erősség, ügyesség, edzettség. (15:93.) A cél az egészség s a legfőbb feladat pedig: kifejleszteni a gyermekben az egészségre való törekvést.* Minél frissebbek a testi erők, minél egyszerűbbek a természetes szükségletek és minél sokoldalúbbak a testi ügyességek: annál többet nyerhetnek a többi (intellektuális, stb.) erők is működésben, valamint kitartásban. Evégből hozzá kell szoktatni a növendéket az időjárás szezéyeihez, friss levegőhöz, mozgáshoz, munkához, természetes életmódhoz és ruházathoz, sőt még bizonyos értelemben a nélkülözéshez is. Hogy az egészséges testi állapot a született diszpozícióktól, a kifejlődő természettől, továbbá a kortól is függ s hogy ennél fogva az organikus irányú szoktatás mindent nem pótolhat, de igen sokat *japíthat*: ezt a tényt a nevelőnek mindig szem előtt kell tartania.

β) *A pszichikus jellegű szoktatásnak ki kell terjednie mind-*

azokra a tényezőkre, amelyek egy lelkiileg művelt és jól nevelt ember külső megnyilvánulási jeleképpen mutatkoznak. Ilyen az ú. n. „jó modorú” ember összes cselekvései: a magatartás, ülés, mozgás, figyelem, előzékenység, halk beszéd, udvariassági formák, stb.

A pszichikus szokásoknak nagy fegyelmező erejük van. A keleti (japán, kínai, stb.) ember talán túlságba is viszi a külső szokásokat és formákat, azonban lelki csiszoltság és önfegyelmezés terén az európai ember még távol sem tart ott, ahol ők. A külső szimbolikus formákban nagy lelki műveltség van felraktározva. (12:65.) Az ember nem áll mindig nemes érzései magaslatán, ezért van szüksége a külső formákra, amelyek az ilyen ingadozásokat kiegyenlítik és útját állják, hogy hangulatunk minden változásának engedjünk. Nem következetlenség bizonyos formulák megtartása, ha az ember nem mondja ki minden esetben leplezetlenül gondolatait és érzéseit. Valóságban az ember akkor következtelen, ha az érintkezés *szilárd formái* által nem biztosítja magát pillanatnyi felindulásai vagy lehangolódásai ellen. (12:65.) A formák támogatják a benső élet folytonosságát. A pszichikus szokások a növendéket nem csekély mértékben segítik arra, hogy lelkében lappangó nyers természetét és durvaságát megfékezze. S ebben rejlik a pszichikus irányú szoktatás óriási *önfegyelmező ereje*.

3. A szoktatás pedagógiai eredményei.

Végül vizsgáljuk meg, általában szükség van-e mechanikus nevelésre, illetve szoktatásra és milyen pedagógiai eredményeket tudunk felmutatni az előnyére?

Várkonyi szerint a szokás (habitude) az életesnek és lelkinek legfőbb törvénye. A gyakorlás következtében a cselekvés biztossá és automatikussá válik, vagyis nem kell többé a tudatos irányításnak, az akarat elhatározásnak minduntalan beleavatkoznia a cselekmény bebonyolításába. Az automatikus cselekvés egyúttal könnyűvé is lesz és bizonyos ügyes, célszerű, gyors alkalmazkodást is mutat s ezek mind a szokássá vált tevékenység jellegzetességei. (34:115.)

Weszely szerint is a mechanikus nevelésre feltétlenül szükség van. (39:291.) Ha az élet mindenegyes fontos pillanatánál újra és újra kellene a helyzet mivoltát mérlegelni és ehhez a fontolgatáshoz bizonyos erőfeszítésre lenne szükségünk, ebben az esetben képtelenek lennénk az életfeladataink elvégzéséhez szükséges cselekvéseket véghezvinni, egyszerűs mind annyira kifáradnánk az állandó és új megerőltetésekben, hogy magasabb feladatok és tervek véghezviteléhez egyáltalán nem rendelkeznenk szükséges idővel, de megfelelő erővel sem. A hétköznapi, sokféle teendőink elvégzéséhez szükséges energiát csak a mechanikus szokások erőforrásai szolgáltatják könnyedén és megerőltetés nélkül. Végeredményben az automatikus cselekedetek segítenek bennünket életfeladataink gyorsan, jól és könnyen való megoldására. (39:291.)

Az automatikus cselekvések elvégzéséhez nincs szükségünk akarati beavatkozásra, legfeljebb a *meg'analásuk* alkalmával s ezután már mindenkor csak a kezdeti megindulásnál. A gyakori és állandóan egyforma ismétlés következtében a cselekvések, valamint a gondolatok megszokott formái azonnal könnyen és automatikusan jelentkeznek. Hasonlóképpen keletkeznek bizonyos *érzelmek* is, sőt munkáink elvégzését serkentő *elhatározások* is. Ha már annyira mechanizáltuk magunkat, hogy bizonyos helyzetben ezt és ezt mondjuk, így és így érezzünk, határozzunk vagy cselekedjünk: ebben az esetben a *mechanikus nevelés elérte célját*.

Fel kell ismernünk, hogy a szokás abból meríti erejét, amit *Spaier* „*pszichofizikai tehetetlenség*”-nek nevez. (30:194.) A szokásos cselekvések kevesebb fáradságot és gondolkodást követelnek meg, mint azok, amelyek bizonyos szellemi tevékenységet, megerőltetést kívánnak. A szokások az ember cselekvéseit egyszerűbbekké teszik, szinte a minimumra csökkentik az elvégzésükhöz szükséges energiát és koncentrált figyelmet. Erősítik a koordinációt és felszabadítják a tudatot újabb és újabb akarati elhatározástól; azonkívül erősítik a kitartást és nagyobbítják az esetleges kedvező eredmény által létrejött kellemes (sikeres) érzelmi hangulatot és végül ami a fő, pontosabbá és szabatosabbá teszik az ember cselekvéseit.

A nevelőnek azonban vigyáznia kell arra, hogy a mechanikus módon keletkezett szoktatás a növendékből akaratnélküli és jellemben ingatag automta-embert ne faragjon, akinek már semmi új feltaláló, kezdeményező és kombináló ereje nincs az új előálló helyzetekben, hanem csak a régi kitaposott utakon haladva a legcsekélyebb kritikai készség nélkül végzi a maga megszokott és „ész nélkül“ végrehajtott cselekedeteit.

Hirschlaff mondja, hogy az embernek pusztán mechanikus úton való szoktatása az erkölcsi magatartásra, erkölcsi automaták keletkezésére vezetne. (14:230.) „Tudása és akaratata logikai és etikai megokolásának világos belátása nélkül senki sem emelhet igényt arra, hogy a nevelés és tanítás célját elérte.“ A szoktatásnak el kell érnie azt a fokot, hogy a helyes cselekvés végrehajtása *örömet okozzon* a növendék számára, mert ekkor már erkölcsösítő tényezőnek tekinthető. A növendéknek minél többször kell örömet találnia olyan tetteiben, amelyekre őt azelőtt kényszeríteni kellett. Kényszerítörvények helyett az *igazi szabadságra* kell alakítani őket. *Árkonyi* szavaival csak az a szoktatás lehet eredményes, „amely a gyermek pozitív lelki erőin alapszik, — melyet a gyermek természetes pozitív jellegű alkalmazkodásból, önszántából fogad el.“ (36:409.) *Claparède* kiemeli, hogy a szoktatás elveit a nevelésben összhangba kell hozni a növendék szabad kifejlődésének és önállóságának elveivel: „A szokásoknak nem szabad bilincsekké válnia számunkra, hanem segítőtársainkká kell lenniök. Összhangban kell lenniök a személyiség, a gyermek jellemével és nem nyomhatják el annak szabad kifejlődését. Meg kell könnyíteniök az akarat mozgását és nem ronthatják le azt.“ (6:190.) Más szóval a szokások *fejlesztése* nem válhatik vak idomítássá. A mechanikus cselekvések ellensúlyozásaképen van szükségünk az *igazi értelemben vett akaratra*, mert ez az, ami az embert magasabb szellemi világba emeli.

Irodalom.

1. *Bartók Gy.*: Ösztön, tudat, öntudat. Bpest, 1937.
2. *Ch. Baudouin*: Az önfegyelmzés művészete. Bpest. Novák, é. n.
3. *A. Binet*: Az iskolásgyermek lélektana. Ford.: Dienes Valéria. Bpest. 1916.
4. *Boda I.*: Bevezető a lélektanba. Bpest. 1934.
5. *Ch. Bühler*: Az ifjúkor lelki élete. Ford.: Várkonyi Hildebrand. Bpest. 1925.
6. *E. Claparède*: Psychologie de l'enfant et pédagogie expérimentale. 11. kiad. 1926.
7. *É. Coué*: La maîtrise du soi-même. Nancy, 1925.
8. *A. Cu villier*: Manuel de philosophie. Tome I. Psychologie. Paris. 1937.
9. *W. Mc. Dougall*: Aufbaukräfte der Seele. Übersetzt von Dr. F. Becker und H. Bender. Leipzig, 1937.
10. *K. Dunlap*: Habits. Their making and unmaking. Newyork, 1932.
11. *F. W. Foerster*: Az élet művészete. (A szokások c. rész.) Bpest, 1924.
12. *F. W. Foerster*: Élet és jellem. Bpest, 1920.
13. *P. Guillaüme*: Les aspects affectifs de l'habitude. Journal de Psychologie. 1935. p. 200.
14. *L. Hirschlaff*: Suggestion und Erziehung. Berlin, 1914.
15. *Imre S.*: A családi nevelés főkérdései. Bpest, 1931.
16. *W. James*: Causeries pédagogiques, Paris, 1926.
17. *W. James*: Lélektani előadások tanítók számára. Ford.: Ozorai F. Bpest, 1909.
18. *P. Janet*: L'automatisme psychologique. Paris, 1930.
19. *K. Koffka*: Die Grundlagen der psychischen Entwicklung. Osterwieck am Harz, 1925.
20. *Kornis Gy.*: A lelki élet. 3. k. Bpest, 1918—20.
21. *G. Le Bon*: Psychologie des l'éducation. Paris, 1902.
22. *Lederer A.*: A szoktatás módszere. Bpest, é. n.
23. *Lederer A.*: A példaadás módszere. Bpest, 1877.
24. *A. Lemoine*: L'habitude et l'instinct, études de psychologie comparée Berner Bailliére. 1875.
25. *J. Lindworsky*: Willenschule. Paderborn, 1927.; Das Problem der Willenstärkung nach dem heutigen Stand der experimentellen Willensforschung. Pharus, 1918. 219—228. l.
26. *Ranschburg P.*: A gyermeki elme fejlődése és működése. Bpest, 1908.

27. *Ranschburg P.*: Lelki gyógymódok. Bpest, 1900.
 28. *Ranschburg P.*: Az emberi elme. 2. k. Bpest, 1923.
 29. *Somogyi J.*: Tehetség és eugenika. Bpest, 1934.
 30. *A. Spaiier*: La nature et les éléments psychiques de l'habitude.
Journal de Psychologie. 1935. p. 183.
 31. *L. Thorndike*: Psychologie der Erziehung. Übersetzt von O. Bebertag. G. Fischer. Jéna, 1922.
 32. *Tokay L.*: Pszichoterápia a gyermekkorban. Iskola és egészség. 1934/35. 17. l.
 33. *Tokay L.*: A szuggesztió szerepe az iskolai nevelésben. Iskola és Egészség. 1934/35. 99. l.
 34. *Várkonyi H.*: Bevezetés a neveléslélektanba. Bpest, 1937.
 35. *Várkonyi H.*: Nevelés és gyakorlati lélektan. Nevelő hatások. A büntetés és jutalmazás. A Cselekvés Iskolája. 1936/37. 1. l.
 36. *Várkonyi H.*: Nevelés és gyakorlati lélektan. A jellemnevelés kérdései. Fegyelmezés. A Cselekvés Iskolája. 1936/37. 403. l.
 37. *Várkonyi H.*: A formális képzés történetéhez. Nevelésügyi Szemle, 1937. 290. l.
 38. *Weszely Ö.*: Korszerű nevelési kérdések. Bpest, 1926.
 39. *Weszely Ö.*: A korszerű nevelés alapelvei. Bpest, 1935.
 40. *J. Wilbois*: La nouvelle éducation française. Paris, 1922.
 41. *F. Zeugner*: Das Problem der Gewöhnung in der Erziehung. Langensalza. Beltz.
-

TARTALOMJEGYZÉK.

Bevezetés — — — — — 3

I. RÉSZ.

<i>I. A szokás lélektani elemie</i>	—	—	—	—	—	—	—	7
1. Impulzív tényezők	—	—	—	—	—	—	—	8
2. Affektív tényezők	—	—	—	—	—	—	—	14
3. Intellektuális tényezők	—	—	—	—	—	—	—	17
4. Szokás és asszociáció	—	—	—	—	—	—	—	21
5. Szokás és szuggesztió	—	—	—	—	—	—	—	23
6. A szokás végső összetevői	—	—	—	—	—	—	—	26
<i>II. A szokás fajtái</i>	—	—	—	—	—	—	—	28

II. RÉSZ.

III. A szoktatás, mint nevelő módszer	—	—	—	—	—	37
1. Az energikus megindulás elve	—	—	—	—	—	38
2. A tartós következetesség elve	—	—	—	—	—	39
3. Az azonos ismételtség elve	—	—	—	—	—	39
4. A rendszeres gyakorlás elve	—	—	—	—	—	40
5. A cselekvési alkalom-teremtés elve	—	—	—	—	—	44
6. A leszoktatás elvei	—	—	—	—	—	44
IV. A szoktatás pedagógiai szerepköre	—	—	—	—	—	49
1. A szoktató eljárások formái	—	—	—	—	—	51
2. A szoktatás alkalmazási területei	—	—	—	—	—	54
3. A szoktatás pedagógiai eredményei	—	—	—	—	—	57
Irodalom	—	—	—	—	—	60
Életrajz	—	—	—	—	—	64

Ezen értekezés szerzője 1915. február 12-én született Zomborban (Bács-Bodrog vm.). Középiskolai tanulmányait a Ciszterci Rend bajai gimnáziumában végezte, ahol 1932. júniusában érettségi vizsgálatot tett. Ugyanez év szeptemberében magyar-francia-latin szaktárgyakkal a szegedi M. Kir. Középiskolai Tanérképző Intézetbe és egyidejűleg a M. Kir. Ferencz József-Tudományegyetemre iratkozott be rendes hallgatónak. Tanári alapvizsgát 1934. májusában, szakvizsgát pedig 1937. januárjában tett. Tanári gyakorlóévét a szegedi állami Baross Gábor-gimnáziumban végezte. Középiskolai tanári diplomáját a szegedi M. Kir. Állami Középiskolai Tanárvizsgáló Bizottságtól 1937. decemberében kapta meg. Doktori értekezésének anyagát az Egyetem Pedagógiai-Lélektani Intézetében gyűjtötte össze. A szerző igen hálás köszönettel tartozik Dr. Várkonyi Hildebrand egyetemi tanár úrnak, az Intézet igazgatójának, amiért tanácsaival és felvilágosításai-
val mindenkor a legnagyobb előzékenységgel támogatta.



10.

XB 16941

Értelemzavaró sajtóhibák.

- 24. oldalon alulról 4. sor: *amutomatikus* helyett *automatikus*.
- 24. oldalon alulról 3 sor: *igen* helyett *idegen*.
- 24. oldalon alulról 1. sor: *természetsen* helyett *természetesen*.
- 35. oldalon felülről 14 sor: *szokásokak* helyett *szokásoknak*.
- 37. oldal legalsó sora a 38. oldalon levő fejezet *első sora* lesz.
- 47. oldalon alulról 9. sor: *önkényseen* helyett *önkéntesen*.
- 58. oldalon felülről 13. sor: *auomatikus* helyett *automatikus*.
- 58. oldalon alulról 4. sor: *erőstik* helyett *erősítik*.
- 59. oldalon felülről 3 sor: *automta* helyett *automata*.
- 59. oldalon alulról 2—1. sor: *ami az embert maégasabb szellemi világba emeli* helyett olvasd: *ami az embert magasabb szellemi világba emeli*.